

Hälsovecka

för anhöriga

Ta chansen att bli inspirerad och främja din egen hälsa tillsammans med andra i liknande situation!



Var:
Aktivitetscentra
Växthuset
Ångermannagatan 162
Vällingby centrum

Måndag 19/9 Kl. 10:00-13:00

Hälsopedagog Carina Allstrin föreläser om stress och återhämtning och avslutar med en mindfulnesspromenad.

Tisdag 20/9 Kl. 10:00-13:00

Fysioterapeut Annika Mutic talar om vikten av fysisk aktivitet och återhämtning för att må bra. Aktivitetssamordnare Josefine Henningsson och Fysioterapeut Dagmara Røj avslutar med ett Qigongpass

Onsdag 21/9 Kl. 10:00-13:00

Hälsopedagog Elisabeth Karlsson talar om vikten av sömn och ger tips för hur man ska kunna sova bra. Hon avslutar med sittande avslappning.

Kl. 13:00

Vi bjuder på lättare lunch och åker gemensamt till Kista Kl. 15:00-17:00

Kaplan Lars Björklund föreläser i Kista kyrka, Kista torg 2 om hur man ska orka som anhörigvårdare.

Torsdag 22/9 Kl. 10:00-13:00

Dietist Lena Camarch Rydberg och kostvetare Susan Naderifar talar om mat och måltider. De bjuder även på lättlagade och näringsrika mellanmål.

Vid frågor, kontakta:
Anhörigkonsulent Anna Jepsen
anna.jepen@stockholm.se
Tel. 08-508 06 509

Ingen föranmälan krävs, vi bjuder på lättare förtäring och alla aktiviteter är kostnadsfria