

Inbjudan Föreläsning och lättare träning med Sofia Åhman

Du som är anhörig! Ta chansen att bli inspirerad och att få ta hand om dig själv en stund.

Var:

Lustikulla Konferens
Liljeholmsvägen 18
Tunnelbana/Tvärbana:
Liljeholmen

När:

28 september
kl. 14.30 - 17.00
Vi bjuder på en härlig
fikabuffé! Föreläsningen
börjar kl 15.00

Som anhörig blir det lätt att all tid och all kraft går åt till att ta hand om den närstående som behöver stöd och hjälp. Men att vara anhörig kan också innebära att vara sårbar, på gränsen till utmattning och på väg att själv bli sjuk.

Anhörigkonsulenterna i Stockholms stad vill därför bjuda dig som är anhörig på en föreläsning och en stunds lättare träning med Sofia Åhman, känd från TV som hela Sveriges jympa-Sofia.

Föreläsningen är kostnadsfri men antalet platser är begränsade så anmäl dig snarast via länken nedan. *Foto: Tomas Olsson*



Varmt välkommen!
Anhörigkonsulenterna i Stockholms stad

Vid frågor kontakta gärna
din anhörigkonsulent i den stadsdel där du
bor.

Anmälan senast 19 september via länk [Anmälan till Sofia Åhman](#)