

Samtal om livet

Den existentiella hälsan handlar om hur du tänker, känner och handlar i ditt liv. God existentiell hälsa ger dig en buffert som gör det lättare att möta svårigheter, mod att anta utmaningar och större möjlighet att ta vara på livets glädjeämnen.

Vi kommer att använda oss av samtalskort som har olika teman. Korten utgår från WHO:s folkhälsoundersökningar som visar att förhållningssättet till livet påverkar vår självskattade psykiska, fysiska och sociala hälsa. Målet med samtalskortens frågor är att du ska bli medvetna om ditt sätt att tänka och handla samt få möjlighet att hitta nya förhållningssätt och vägar i livet.

Vi träffas i en mindre grupp och samtalet leds av anhörigkonsulenter.

Samtalsgruppen arrangeras av anhörigstödet i Härryda kommun och startar vid minst 5 anmällda.

När: 5 onsdagar med start 6 oktober

Tid: 14 - 16

Anmälan: Kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

