

## En samtalsgrupp för dig som vårdar eller hjälper din förälder eller att din förälder bor på ett äldreboende

Att vara son eller dotter kan kännas svårt och tungt när ens föräldrar börjar bli äldre och inte längre klarar sig själva. I en samtalsgrupp får du som anhörig möjlighet att möta andra som befinner sig i en liknande situation. Vi samtalar och delar tankar, upplevelser och erfarenheter med varandra. Ett tryggt forum för kunskap och energipåfyllnad. Grupperna leds av en anhörigkonsulent.

Planen är att vi träffas fysisk ca var tredje vecka. Om vi på grund av pandemin inte kan göra det så kan gruppen träffas via teams

Samtalsgruppen anordnas av anhörigstödet i Härryda kommun och startar vid minst 5 anmälda.

**När:** 3 tillfällen, 4 oktober, 25 oktober, 29 november

**Tid:** 16.30-18.30

**Plats:** Mönlycketräffen,  
Biblioteksgatan 23

**Anmälan:** Marie 031-724 65 46  
[marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se) eller  
Sara 031- 724 88 02  
[sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se) eller

