

Mindfulness

För dig som är över 18 år och ger stöd och hjälp till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv. Anhöriga från hela Sverige är välkomna att delta!

Information

Varmt välkommen att träna mindfulness tillsammans med oss! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper krävs.

Välj en lugn plats där du kan vara ostörd, använd gärna hörlurar om du har möjlighet. Det är helt kostnadsfritt och du väljer fritt vid vilka tillfällen du vill delta.

Om du har en sjukdom eller annan ohälsa som kan påverka ditt deltagande ber vi dig först rådgöra med din vårdgivare innan du anmäler dig.

Ett samarbete mellan Hudiksvalls kommun, Region Gotland, Ängelholms kommun och Eslövs kommun.



Tid & anmälan

Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan. Vi träffas digitalt, länk skickas till din mejl.

Onsdag 6/9 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: camilla.marcusson@eslov.se

Onsdag 20/9, klockan 11.00-11.45

Anmälan till: anhorigstod@hudiksvall.se

Fredag 29/9 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: camilla.marcusson@eslov.se

Onsdag 4/10 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: anhorigstod@gotland.se

Onsdag 18/10 11.00-12.00

Anmälan till: sophie.opitz@engelholm.se

Tisdag 31/10 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: camilla.marcusson@eslov.se

Onsdag 15/11 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: anhorigstod@hudiksvall.se

Onsdag den 29/11 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: anhorigstod@gotland.se

Onsdag 6/12 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: camilla.marcusson@eslov.se

Tisdag 12/12 kl. 11.00-12.00

Anmälan till: sophie.opitz@engelholm.se

Onsdag 20/12 kl. 11.00-11.45

Anmälan till: anhorigstod@gotland.se