



Ny omgång! Passa på att anmäla!

Inbjudan Samtalsgrupp vt -19

För Dig som är anhörig till någon med psykisk ohälsa

Vi möts under fem tillfällen, varannan tisdag, med olika teman för att dela med oss, få råd och stöd, träffa andra i liknande situation. Högst 6 deltagare, Kostnadsfritt, du bjuds på fika.

Plats: Mötesplatsen Prästgatan 58, varannan tisdag kl.18-20.30 med start 190326.

Träff 1, tisdag 26 mars
Uppstart, presentation, förväntningar

Träff 2, tisdag 9 april
Vem är jag som anhörig?

Uppehåll pga påsklov

Träff 3, tisdag 7 maj
Oro, rädslor, svårigheter

Träff 4, tisdag 21 maj
Återhämtning, ta hand om sig själv

Träff 5, tisdag 4 juni
Hopp och framtidstro, reflektioner

För anmälan och information:

Cecilia Barchéus Bergman, Anhörigkurator

Telefon: 063 143780, Mail:cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se

