

Hur kan du hantera stressen i vardagen?

Hur kan du ta hand om dig själv? Vi är glada att åter kunna ge dig som anhörig möjlighet att komma till en kväll där du får träffa Johanna Heneryd, stresspedagog och kris-stödshandledare, som föreläser och ger tips. Du får möjlighet att ta del av verktyg om hur du hanterar stress och hur du kan återhämta dig i din vardag.



Tid och plats

Måndagen den 24 mars kl. 17.30-19.

Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

Anmälan och frågor

Anmälan krävs. Kontakta Anhörigcentrum på tel. 019- 21 32 30 eller e-post anhorigcentrum@orebro.se



Foto: Plattform/Scandinav