



FÖRELÄSNING

”Ingen vinner på att du bränner ut dig”

I samarbete med Stadsbiblioteket, Komedianten, erbjuder Anhörigstödet en föreläsning med Bella Stensnäs, legitimerad psykolog. Hon har lång erfarenhet av arbete med stressrelaterad ohälsa och behandling av utmattningssyndrom på bl.a. Stressmottagningen i Stockholm.

Bella kommer att beskriva om hur långvarig stress påverkar oss fysiskt och psykiskt och varför anhöriga till personer med olika funktionsnedsättningar är extra sårbara för utmattningssyndrom och vad man själv kan göra för att hantera sin stress.

Föreläsningen vänder sig till alla som vill veta mer om stress och hur den påverkar oss!

Torsdag: 6 oktober

Tid: 18.00–20.00

Plats: Folkets hus, Magasinsgatan 17, Varberg. OBS! Ändrad lokal!

Kostnadsfritt.

Vi bjuder på frukt i pausen.

Anmälan till Lena Larsson tel. 0340-888 08 senast 4 oktober

**VARMT VÄLKOMNA!
ANHÖRIGSTÖDET**