

Invitation til

Pårørendeaften

20. oktober kl. 18.00-20.00

Hos os alle rummer hverdagen mange forskellige følelser. Som pårørende til et menneske, der bor på et bosted, kan udsvingene dog opleves særligt stærke og vække mange tanker og følelser.



Kom med til en aften med fokus på egenomsorg og på, hvordan du med få greb kan blive mere bevidst om at gøre noget godt for dig selv. Du får konkrete redskaber og øvelser til at navigere i de udsving, der kan følge med livet som pårørende, og til at skabe mere ro og overskud i hverdagen

Program

- **18.00-19.30:** Oplæg og øvelser om self-compassion (at møde sig selv med venlighed og omsorg) med pause til kaffe og kage.
- **19.30-20.00:** Fælles dialog om pårørendes behov og ønsker til kommende arrangementer.

Hvor og hvornår?

🕒 Tirsdag d. 20. oktober fra 18.00 – 20.00

📍 Kejlstrupvej 99D, Silkeborg

Tilmelding **senest d. 14 oktober**
ved Susan Kaagh
Mail: suskag@rm.dk
eller tlf.: 3072 1349