

Mindfulness

För anhöriga

Denna inbjudan vänder sig till dig som är över 18 år och som ger stöd eller omsorg 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 våren 2026! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper behövs. I några pass ingår det övningar i rörelse, du kan se vilka i listan till höger.

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.



Tid och anmälan

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

Tisdag 10/2 kl. 11.00-11.45.

Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Måndag 16/2 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Fredag 27/2 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.

Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se.

Fredag 6/3 kl. 11.00-11.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Onsdag 11/3 kl. 15.45-16.30.

Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se.

Onsdag 18/3 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Tisdag 24/3 kl. 11.00-11.45.

Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 10/4 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.

Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se.

Fredag 17/4 kl. 8.00-8.45.

Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se.

Fredag 24/4 kl. 11.00-11.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Onsdag 29/4 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Måndag 5/5 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Tisdag 12/5 kl. 11.00-11.45.

Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 22/5 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.

Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se.

Fredag 29/5 kl. 8.00-8.45.

Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se.

Med reservation för ändringar.