

# Mindfulness

För dig som är över 18 år och ger stöd och hjälp till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv. Träffarna är öppna för anhöriga över 18 år som bor på Gotland, i Skåne eller i Hudiksvalls kommun.

## Tid & anmälan

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

**Onsdag 7/9 kl. 9.00-9.45**

Anmälan till [anhorigstod@gotland.se](mailto:anhorigstod@gotland.se)

**Onsdag 21/9 kl. 11.00-11.45**

Anmälan till [camilla.marcusson@eslov.se](mailto:camilla.marcusson@eslov.se)

**Onsdag 5/10 kl. 11.00-11.45**

Anmälan till [anhorigstod@hudiksvall.se](mailto:anhorigstod@hudiksvall.se)

**Onsdag 19/10 kl. 9.00-9.45**

Anmälan till [anhorigstod@gotland.se](mailto:anhorigstod@gotland.se)

**Onsdag 2/11 kl. 11.00-11.45**

Anmälan till [camilla.marcusson@eslov.se](mailto:camilla.marcusson@eslov.se)

**Onsdag 16/11 kl. 11.00-11.45**

Anmälan till [anhorigstod@hudiksvall.se](mailto:anhorigstod@hudiksvall.se)

**Onsdag 30/11 kl. 9.00-9.45**

Anmälan till [anhorigstod@gotland.se](mailto:anhorigstod@gotland.se)

**Onsdag 14/12 kl. 11.00-11.45**

Anmälan till [camilla.marcusson@eslov.se](mailto:camilla.marcusson@eslov.se)

## Information

Varmt välkommen att träna mindfulness tillsammans med oss! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper krävs.

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.

*Ett samarbete mellan Hudiksvalls kommun, Region Gotland och Eslövs kommun.*

