



Neurodagen 2024–anhörig och anhörigstöd

Vi välkomnar dig till en inspirerande dag med mingel och föreläsningar om Neuroförbundets verksamhet med fokus på dig som anhörig. Alla är välkomna medlem som icke medlem!

När: **Lördagen den 28 september 2024**

Var: **St Johannesplan vid Triangelstationen i Malmö klockan 10-13** kan du mingla med våra medlemmar till trevlig musikunderhållning. **Scandic Triangeln klockan 13-17:30** med föreläsningar och information om temat anhörig och anhörigstöd.

I en djungel av information och insatser kan det vara svårt att navigera för den som också hjälper sina kära. Rättssociolog **Josefin Anselmsson** som arbetar som uppdragschef inom personlig assistans går igenom olika typer av insatser för anhörigstöd, vad de innebär och hur man ansöker.



Anna Pardo är leg. sjuksköterska och psykolog och har omfattande erfarenhet av stresshantering, självomsorg, trauma och känsloreglering både för anhöriga och vårdpersonal. I denna workshop kombineras föreläsning och övningar i stresshantering och självmedkänsla.

Vi får höra medlemsberättelser av **Lotta Swahn** och **Lars Nordbring** som båda är anhöriga och delar med sig av sina erfarenheter. Avslutningsvis låter vi **Åsa Bjärenäs**, diplomerad instruktör i medicinsk yoga, leda oss i sittande mediyoga för att ge kroppen vila och återhämtning, Det resulterar i att du blir mer balanserad och harmonisk och lever mer "här och nu".

Dela gärna inbjudan vidare till vänner och kollegor som kan vara intresserade. Alla känner någon som har drabbats av en neurologisk diagnos såsom MS, stroke, Parkinson, ALS eller polyneuropati.

Vi bjuder på fika. Deltagandet är kostnadsfritt men anmäl dig malmö@neuro.se

Varmt välkommen!