

# 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.*

*Anhöriga från hela Sverige är välkomna!*

## 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.*

## Tid & anmälan

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

**Onsdag 25/1 kl. 11.00-11.45**

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

**Tisdag 7/2 kl. 9.00-9.45**

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

**Onsdag 22/2 kl. 11.00-11.45**

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

**Onsdag 8/3 kl. 11.00-11.45**

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

**Fredag 24/3 kl. 9.00-9.45**

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

**Onsdag 5/4 kl. 11.00-11.45**

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

**Tisdag 18/4 kl. 11.00-11.45**

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

**Fredag 5/5 kl. 9.00-9.45**

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

**Onsdag 17/5 kl. 11.00-11.45**

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

