



## Händer i december

Nu närmar vi oss den mörkaste tiden på året och vi kan behöva måna om vår egen återhämtning och göra sådant som ger energi och glädje. Kanske en stund i solrummet kan ge lite återhämtning och bli ett avbrott i vardagen.

Vi bjuder också in till en stämningsfull adventsfika där även din närstående är välkommen.

---

### Adventsfika 14/12 kl 10.30-12

Välkommen till Anhörigcentralen på en adventsfika. Du som anhörig kan komma själv eller tillsammans med din närstående.

Vi bjuder på kaffe/te och tillugg.

Anmälan senast 12/12.  
Glöm inte meddela matallergier.



## Kalendarium

1/12	11-12	Sittande Qi Gong
5/12	17-19	Barngrupp 7-12 år
8/12	16-17.30	Unga anhöriga
14/12	10.30-12	Advents/lucia fika

- **Unga anhöriga**, för dig som går i högstadiet och uppåt. Här träffar du andra unga som stöttar en vän eller familjemedlem som är sjuk, har funktionsnedsättning eller är i ett missbruk. Drop in.
- **Sittande Qi Gong** – Mjuka rörelser i lugnt tempo.
- **Barngrupp 7-12 år** – För barn som lever i en familj där syskon eller förälder har en funktionsnedsättning, sjukdom eller missbruk.
- **Adventsfika** – För dig som anhörig eller tillsammans med din närstående. Anmälan senast 12/12 på [anhorigcentralen@uddevalla.se](mailto:anhorigcentralen@uddevalla.se) eller telefon 0522- 697588

*God Jul & Gott Nytt År*

