



Stockholms  
stad

# En dag för dig som anhörig

Hjälper eller stödjer du någon i din närhet? Välkommen till anhörigdagen för energipåfyllning.

Du får möjlighet att hitta vägar till en mer balanserad tillvaro. Vi bjuder på föreläsningar med fika i pausen.

## Föreläsningar:

### Kl. 13.00 – Verktyg för att hantera din anhörigsituation

Carina Bång, beteendevetare och certifierad CRAFT-terapeut.

### Kl. 14.40 Paus

### Kl. 15.10 – Hur ska jag orka?

Lars Björklund, kaplan på Sigtunastiftelsen.  
Livsfrågor, när bördan blir för tung – och om sådant som ger hopp.

## När:

Söndag 6 oktober kl. 13.00–17.00

## Var:

Kapitel 8  
Klarabergsviadukten 90

Dagen är  
gratis och ingen  
föranmälan  
behövs.

Läs mer på: [stockholm.se/anhorigstod](https://stockholm.se/anhorigstod)



# En dag för dig som anhörig

Hjälper eller stödjer du någon i din närhet? Välkommen till anhörigdagen för energipåfyllning.

Du får möjlighet att hitta vägar till en mer balanserad tillvaro. Vi bjuder på föreläsningar med fika i pausen.

## Föreläsningar:

### Kl. 13.00 – Verktyg för att hantera din anhörigsituation

Carina Bång, beteendevetare och certifierad CRAFT-terapeut.

### Kl. 14.40 Paus

### Kl. 15.10 – Hur ska jag orka?

Lars Björklund, kaplan på Sigtunastiftelsen.  
Livsfrågor, när bördan blir för tung – och om sådant som ger hopp.

## När:

Söndag 6 oktober kl. 13.00–17.00

## Var:

Kapitel 8  
Klarabergsviadukten 90

Dagen är  
gratis och ingen  
föranmälan  
behövs.