

Inbjudan till webinarium



Det utmanande anhörigskapet - stresshantering och hur man undviker att drabbas av utmattning

Bella Stensnäs hjälper personer som lever med hög stress att bättre förstå sina signaler och hitta sätt att sänka stressen, samt vikten av egen återhämtning. Här delar hon med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Under webinariet får du kunskap och råd om hur du kan tänka och göra för att hantera din livssituation och finna en balans i ditt anhörigskap, som kan fungera som ett stöd för dig.

Webbinariet vänder sig till anhöriga.

Datum: 4 december 2024
Tid: Klockan 18.00–18:45
Plats: Digitalt på ZOOM

Föreläsare: Bella Stensnäs leg. psykolog och specialist inom utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa och neuropsykiatri.

Moderator: Liselotte Björk, förbundsordförande, Demensförbundet

Digital kurs

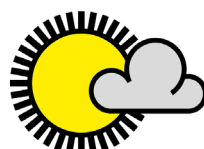
Webbinariet hålls via Zoom, du behöver en dator, surfplatta eller en smart telefon med internetåtkomst.

Anmälan/registrering

Webbinariet är öppet för alla, men du behöver registrera dig genom att [klicka på den här länken](#).

När du har registrerat dig får du en bekräftelse via mejl där du hittar en länk till webinariet. När det är dags för webinariet klickar du på länken du fått i ditt mejl, alternativt den blå rutan Gå med i webinarium.

Varmt välkommen!



Demensförbundet

TILLSAMMANS FÖR DELAKTIGHET OCH GEMENSKAP