



# Anhöriggrupper på Ersta diakoni

Du är varmt välkommen att delta i någon av våra anhöriggrupper som startar under hösten 2021! I en anhöriggrupp delar vi erfarenheter och samtalar med varandra om våra livssituationer. Grupperna startar när minst fyra personer anmält sig. Hoppas att någon av grupperna passar just dig!

Anhöriggrupp på dagtid för dig som är anhörig till en äldre närstående

**Samtalsledare** Anna-Lena Eriksson  
**Tid och plats:** Torsdagar jämna veckor kl. 13.30–15.00, Erstagatan 1C.

Anhöriggrupp på kvällstid för dig som är anhörig till en äldre närstående

**Samtalsledare** Anna-Lena Eriksson  
**Tid och plats:** Torsdagar ojämna veckor kl. 17.30–19.00, Erstagatan 1C.

Anhöriggrupp kvällstid för dig som är anhörig till en person med funktionsnedsättning

**Samtalsledare** Anja Sedell  
**Tid och plats:** Tisdagar jämna veckor kl. 18.00 – 19.30, Erstagatan 1C.

## Kreativt skapande

Behöver du en stund för dig själv? Tycker du om färger? För dig som vill måla på ett kravlöst och lekfullt sätt tillsammans med konstpedagog Lisbeth Rarysson. Att skapa minskar stress, ökar självkänslan och att måla tillsammans med andra är roligt och inspirerande. Intuitiv målning passar alla, oavsett tidigare erfarenheter.

**Tid och plats:** Fredagar kl. 13.00– 15.00, Erstagatan 1C

Vill du veta mer eller anmäla dig, mejla till [lisbeth.9art@gmail.com](mailto:lisbeth.9art@gmail.com) eller skicka ett sms till 070-578 08 90, så kontaktar Lisbeth dig.

För mer information om alla våra grupper samt anmälan, kontakta:

**Pia Nilsson**, anhörigkonsulent, Ersta diakoni

**E-post:** [pia.nilsson@erstadiakoni.se](mailto:pia.nilsson@erstadiakoni.se)

**Telefon:** 08-714 60 96, måndagar och torsdagar.