



För dig som
är anhörig/
närstående.



Liselott Adsjö

Njurförbundet bjuder in till digifysisk anhörigträff

När: 20 mars 2025, kl 17.45

Var: På plats i din regionförenings lokal
eller digitalt via Teams

Tema: Hantera stress och återhämtning

Den här träffen är för dig som är anhörig/närstående till någon med njursjukdom och som är medlem i Njurförbundet. På våra anhörigträffar står samtalet i centrum. Här kan du:

- Prata och lyssna
- Utbyta erfarenheter
- Känna igen dig i andras tankar och känslor
- Knyta nya kontakter

HUR TRÄFFAS VI?

Fysiskt: I din föreningslokal eller i en lokal som din njurförening har ordnat. Här får du möjlighet att träffa andra, lyssna, samtala och njuta av fika tillsammans.

Digitalt: För dig som inte kan närvara fysiskt finns möjlighet att delta via Teams. Efter anmälan får du en webblänk som fungerar på dator, surfplatta eller smartphone. Även digitalt kan du lyssna, samtala och fika – på ditt eget sätt.

Träffen gästas av **Liselott Adsjö** från **Talking Wellness**, som kommer att dela insikter och inspiration kring mötets tema: *Hantera stress och återhämtning*. Liselott Adsjö är utbildad KBT-terapeut med specialkompetens inom anhörigterapi.

ANMÄLAN

Gå in på [njurforbundet.se](https://www.njurforbundet.se) eller skanna QR-koden nedan i din mobil eller klicka på [denna länk >](#)

Ange namn, föreningstillhörighet och om du vill vara med fysiskt eller digitalt.

Obs! Träffen är till för dig som är anhörig/närstående till någon med njursjukdom.

Anmäl dig senast 13 mars!

