

Pårørendefællesskab Fyn inviterer til

# Temadag m. Mindfulness

En hyggelig dag med foredrag og praktiske øvelser

Temadag med fokus på vores mentale sundhed, blandt andet med et spændende foredrag ved psykolog Rikke Rodam, som vil fortælle om hvordan man kommer mere ud af hovedet og ned i kroppen, via meditation og mindfulness.

**Tirsdag den 17. september 2024 kl. 15.00-20.00**

på Brobyværk Kro, Marsk Billesvej 15, 5672 Broby (ca. 15 km. syd for Odense)

Vi starter med kaffe og kage. Derefter vil der være en kort gåtur i naturen omkring kroen. Vi slutter af med et måltid varm mad, med en øl/vand til.

Undervejs vil dagen være krydret med spændende ny viden og inspiration til vores mentale sundhed og velbefindende

## Hvem kan deltage?

Fællesskabet og denne temadag henvender sig til voksne pårørende til nyresyge.

Er din mand/kone/kæreste/samlever nyresyg, og er du medlem af Nyreforeningen, kunne dette være noget for dig. Deltagelse er gratis.

Tilmeld dig gerne allerede nu, og senest den 9. september 2024, til:



Michael Rosenkvist på tlf. 40855080/e-mail [mr@nyre.dk](mailto:mr@nyre.dk).



Kent Thomsen på tlf. 23649982/e-mail [kentharristhomsen@outlook.dk](mailto:kentharristhomsen@outlook.dk)

*'Pårørendefællesskab Fyn' er et tilbud til dig der er pårørende til en nyresyg. Fællesskabet skal være et netværk og et frirum for dig som pårørende. Et netværk hvor vi kan dele glæder og sorger, støtte hinanden, dele erfaringer og få en snak om alt det som vi kæmper med i dagligdagen.*

*Her kan du møde andre pårørende, som ved hvad det vil sige at være pårørende til en person med nyresygdom.*

*På cafemøder og temaaftener kan du få faglig viden og nye ideer til din dagligdag som pårørende.*

*Vi har alle tavshedspligt så 'det der bliver sagt i rummet, bliver i rummet'*

 nyreforeningen  
Liv med vilje

