

PÅRØRENDE MØTEPLASS

Helsefremmende dialog
HARSTAD HØST 2019

Lever du med noen i familien som strever psykisk og/eller har rus utfordringer?

På **Pårørende Møteplass** treffes pårørende og fagfolk innen psykisk helse eller rusomsorgen for å utveksle erfaringer og kunnskap om å leve tett på psykiske lidelser og/eller rusutfordringer. På Pårørende Møteplass deler vi erfaringer og kunnskap.

Pårørende Møteplass er et **gratis tilbud** for pårørende. Alle pårørende er velkommen. Informasjon om møteplass Landsforeningen for Pårørende innen psykisk helse lpp.no

Tirsdag 17. september

Tema: Hvordan sette grenser.

Hvordan påvirker grensesetting pårørendes hverdag.

Påmelding innen 16. september

Mandag 28. oktober

Tema: Pakkeforløpet

Dagtid 1200-1515

Sted: UIT lokaler Kreativt senter Havnegata 1, 3 etg

Påmelding innen fredag 25. okt

Onsdag 4. Desember

Tema: Søvnkvalitet. Hvordan påvirker mangel på søvn pårørendes hverdag

Påmelding innen tirsdag 3. desember

17 sept og 4 desember Tid: **kl. 18.00-20.30** Enkel bevertning fra kl 1730.

Sted: **Stangnes Sykehjem Stangnes veien 38**

28 oktober Dagtid kl.1200-1515 Sted **Havnegaten 1 Kreativt senter 3 etg**

For påmelding og spørsmål, kontakt

LPP Harstad Ann-Kirsti Brustad pårørendeguide Tlf 90898788 ann.kirsti@bikuben.net

Bikuben Tlf 770 93110 post@bikuben.net

Koordinator PM Harstad Kommune

Ole Kristian Lundberg Ole.Lundberg@harstad.kommune.no

