

En höst för återhämtning

6 oktober–9 december

MÖTESPLATS KARIDAL, TRÖSKEVÄGEN 2, ESLÖV

6 oktober

Skriv för att må bra, kl. 13–15

Workshop där skrivandet får vara verktyg för återhämtning, reflektion och egenomsorg. Inga förkunskaper krävs. Kostnadsfritt och öppet för alla vuxna i Eslövs kommun. Ingen föranmälan krävs. Begränsat antal platser. Kontaktperson; camilla.marcusson@eslov.se, 0413-620 22.

22 oktober

Hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter, kl. 10–12

Hälsopedagog Therese finns på plats för att informera om hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter på Mötesplats Karidal. Kontaktperson; therese.ingby@eslov.se, 0413-582502.

Bli volontär i Eslöv, kl. 10–12

Samordnare för volontärskap Lis finns på plats för att berätta mer om hur du engagerar dig ideellt. Kontaktperson; lis.engfalk-jonsson@eslov.se, 0413-582500.

Äldrevägledning, kl. 10–12

Rådgivande samtal till äldre för vägledning till samhällets stöd, aktiviteter och sociala sammanhang, med fokus på sociala frågor som boende, social samvaro och välmående. Kontaktperson; mija.attervall@eslov.se; 0413-583117.

Stöd till anhöriga, kl. 10–12

Samordnare Camilla berättar om kommunens olika samtalsgrupper och aktiviteter för dig som ger stöd och hjälp åt en närstående. Kontaktperson; camilla.marcusson@eslov.se, 0413-620 22.

Med reservation för ändringar i programmet.

27 oktober

Skrivkurs, kl. 13–15

Har du en livsberättelse som vill bli berättad? Här får du skriva om dig själv utifrån olika teman och dela dem med andra i grupp. Ingen tidigare skrivvana krävs. 5 tillfällen med start 27 oktober, därefter 3, 10, 17 och 24 november. Begränsat antal platser. Föranmälan senast 13 oktober till camilla.marcusson@eslov.se, 0413-620 22.

29 oktober

Countrymusik med Martin Nilsson, kl. 13–14

Martin Nilsson gästar Mötesplats Karidal med countrymusik. Kostnadsfritt. Ingen föranmälan. I samverkan med ABF Mittskåne. Vid frågor: karidal.motesplats@eslov.se

11 november

Naturens kraft, kl. 13–14

Föreläsning om naturens positiva inverkan på hälsa och välbefinnande. Kostnadsfritt och öppet för alla vuxna i Eslövs kommun. Ingen föranmälan behövs. Begränsat antal platser. Kontaktperson; therese.ingby@eslov.se, 0413-582502.

9 december

Balansera på ett isberg, kl. 13–14

Hur hittar vi balans mellan livets alla aktiviteter? Föreläsning om våra aktivitetsmönster och hur vi skapar utrymme för återhämtning i vardagen. Kontaktperson; therese.ingby@eslov.se, 0413-582502.

SVENSKA KYRKAN, ESLÖV

24 oktober

Öppet café, kl. 9.30–12

Välkommen till *Pladder och sladder*, en öppen samtalsgrupp om allt mellan himmel och jord. Andakt kl. 9.30–9.50, Fika kl. 9.50–12.00, Pladder och Sladder kl. 10.30. Fler tillfällen: 7 och 21 november. På Hållplats för själen, Storgatan 34. Kontaktperson; carola.storback@svenskakyrkan.se, 072-5932086.

28 oktober

Återhämtning för själen, kl. 17–20

Unna dig en stund av lugn och ro i Eslövs kyrka. Tikva pass – avslappning med fokus på inre balans och tillit 17–18. 18.30–20.00 finns det möjlighet att lyssna på musik, få sittande massage, skriva eller vila i en kyrkbänk. Anmälan via 072-593 20 87 eller anna.sjogren@svenskakyrkan.se. Ta gärna med träningsmatta och vattenflaska.

Sinnesromässa, Torsdagar kl. 19

Enkel gudstjänst i Eslövs kyrka med musik, tystnad, ljusständning och mässa. Kl. 17.30 bjuds det på samtalsgrupp innan mässan och fika kl. 18.30. Varannan vecka udda veckor. Kontaktperson; carola.storback@svenskakyrkan.se, 072-5932086.

10 november

Kreativt café, kl. 17.30–19.30

Pyssla med vad du önskar eller med det som finns på plats. Symaskin finns att använda. Ingen föranmälan. Hållplats för själen, Storgatan 34. Kontaktperson; carola.storback@svenskakyrkan.se, 072-5932086.

26 november

Läkande skrivande, kl. 18–20

Att skriva kan vara en läkande process. Diakon Britta Abotsi ger dig en inblick i Write your self, en metod för att närma sig svåra saker i sitt liv. Anmälan senast den 24 november till Britta Abotsi 072-593 20 30. På Hållplats för själen, Storgatan 34.

ESLÖVS STADSBIBLIOTEK

13 oktober–17 november

Välkommen till vårt bokbord med fokus på hälsa och välmående.

ESLÖVS KOMMUN, STÖD TILL ANHÖRIGA

För dig som ger stöd och hjälp till en närstående finns även anhörigcafé, olika samtalsgrupper och andra hälsofrämjande aktiviteter. Välkommen att läsa mer på eslov.se/anhorig och på Instagramkontot Anhörigstöd Eslöv.

Ett program för att uppmärksamma internationella anhörigdagen och världsdagen för psykisk hälsa



Svenska kyrkan



ESLÖVS
KOMMUN