

Välkomna till föreläsning på Nationella Anhörigdagen.

SJUKT STRESSAD – STRESSHANTERING I VARDAGEN!

En föreläsning om vår tids stress, vad är återhämtning och hur vi kan minska stress i vardagen!

Stress idag är den vanligaste orsaken till att vi inte orkar gå till jobbet en dag. I ett allt snabbare, snurrande samhälle blir det också svårare för oss att hitta en rimlig balans mellan uppvarvning och återhämtning. Så hur får man till det när kraven hopar sig, när känslan av att inte räcka till är överhängande och när man knappt hinner gå på toaletten?

Varmt välkomna till en föreläsning med psykologen Anna Bennich, känd från "Relationsakuten" i Nyhetsmorgon på TV4, stående expert i tidskriften MåBra och som medverkat i "Fråga Doktorn Hälsa" med mera.



Anna Bennich

Datum: 6 oktober.

Tid: 18.30 - 20.00.

Plats: Varbergs Teater, Engelbrektsgatan 5
Varberg.

Anmälan: Boka gratis biljett via
kulturhusetkomedianten.se eller över disk på
biblioteket. Vid frågor ring 0340/69 71 25.

Kostnadsfritt!

Arrangörer:

Anhörigstödet Varbergs kommun, Region Halland och Varbergs bibliotek.



**VARBERGS
KOMMUN**



Region Halland



**VARBERGS
BIBLIOTEK**