

## **Pårørendekafé- tid til meg**



Surnadal sanitetsforening, Surnadal demensforening og helselag og Surnadal kommune åpner dørene til ny pårørendekafe førstkommende onsdag på Frivilligsentralen. Et fristed der omsorg, fellesskap og en kopp kaffe kan gå hånd i hånd.

Temaet denne gangen er: **HVORDAN TA VARE PÅ MEG SOM PÅRØRENDE**. I den forbindelse kommer Linda Margaret Øye Fiske (Aktivitetskontakt psykisk helse og rus) og Anita Faksnes Melkild (Psykiatrisk sykepleier) for å hjelpe oss til å snakke om det å være pårørende til noen som har utfordring med f eks kronisk sykdom, psykisk helse og rus.

Tilbudet er gratis og åpent for alle pårørende, uansett livssituasjon og bostedsadresse. Av erfaring vet vi at kommunegrensene ikke er et hinder, men en styrke for pårørende.

**HVOR: Surnadal Frivilligsentral**

**NÅR: Onsdag 4. april**

**KLOKKEN: Fra kl 18 til kl 20.**