

Temaaften:

Stresshåndtering

for forældre & andre interesserede



Autismecenter Vest

– en del af Langvadbjerg Fonden

Autismecenter Vest indbyder i samarbejde med Kreds MidtVest til en temaaften om stresshåndtering onsdag den 12. juni 2019.

Mange forældre og pårørende oplever stor grad af stress i forbindelse med at håndtere en person med et handicap i hjemmet, i dagligdagen og i fritiden. Hele tiden at være på forkant med begivenhederne, planlægge alle aktiviteter ned til mindste detaljer, en bevidst/ ubevidst konstant uro og ængstelse for sit handicappede barn - samtidig med at man skal passe arbejde, andre søskende, fritiden m.m..

Forældre kan have svært ved at komme i ro, når alt skal være på plads til mindste detalje. Det kan også føre til samlivs problemer, når man konstant befinder sig i en stresssituation.



Derfor indbydes der til en temaaften om stresshåndtering på Langvadbjerg ved privatpraktiserende Aut. Psykolog Kurt Lilleør, Holstebro.

Kurt Lilleør har specialiseret sig i stresshåndtering og mindfulness.

Aftenen vil bestå af information om, hvad stress er! Hvorledes det opstår, og hvordan man kan håndtere det. Der vil blive gennemført øvelser, som vil sænke stressniveauet. Disse øvelser vil man kunne bruge fremadrettet hjemme hos sig selv!



Program:

Kl. 17.30 – 18.30
Kl. 18.30 – 19.30

Ankomst og et let traktement (Sandwich & drikkevarer)

Psykolog, Kurt Lilleør: Orientering om stress

- Hvad er det?
- Hvorledes opstår det?
- Hvad kan man gøre?

Kl. 19.30 – 19.45
Kl. 19.45 – 20.45
Kl. 20.45 – 21.00
Kl. 21.00 – 21.30

Pause

Psykolog, Kurt Lilleør: Praktiske øvelser, som modvirker stress.

Kaffe/the med brød.

Spørgsmål og afslutning.

Kort orientering om kommende temadage/ aftener.

Temaaften:

Stresshåndtering

for forældre & andre interesserede



Autismecenter Vest

– en del af Langvadbjerg Fonden

Tid:	Onsdag den 12. juni 2019 kl. 17.30 - 21.30 (Let aftensmad fra kl. 17.30 – 18.30 / Første oplæg starter kl. 18.30).
Sted:	Langvadbjerg, Ringkøbingvej 108 A, Snebjerg, 7400 Herning
Målgrupper:	Forældre til børn med Autismespektrumforstyrrelser. Andre pårørende og interesserede er også meget velkomne.
Oplægsholdere:	Kurt Lilleør (privatpraktiserende Aut. Psykolog, Holstebro)
Pris:	Kr. 300,- pr. deltager som dækker kursus, lån af liggeunderlag, forplejning og drikkevarer hele aftenen.
Tilmelding & Betaling	Klik her - eller via Kreds MidtVests eller Autismecenter Vests hjemmeside. Sidste frist er fredag den 7. juni 2019.

Max. antal personer er kun 20, så skynd jer at melde jer til.

Der vil blive oprettet en kort venteliste ved flere tilmeldte end 20 personer til denne temaaften.

Evt. spørgsmål rettes til:

Koordinator Jane Jensen – Mail: jj@autismecentervest.dk / Tlf. : 5311 3149.

Centerleder Søren Dalgaard – Mail: sd@autismecentervest.dk – Tlf.: 5044 2315