

Välkommen till Föreningen Balans

Uppstart 2019!



Onsdagen den 30 januari

kl 17.30-19.45

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan

Kungsgatan 28, Kristinehamn

(Ingång gamla posten, bredvid polisstationen)



Föreningen Balans i Värmland verkar för personer med bipolär sjukdom, depression, utmattningssyndrom, dystymi och och anhöriga.

Våra mål är att:

- Skapa gemenskap och ge möjlighet till erfarenhetsutbyte.
- Medverka till att öka kunskap om de här sjukdomarna i olika sammanhang.
- Påverka i frågor som gäller psykiatrisk vård.
- Anordna föreläsningar och andra aktiviteter.
- Även verka för anhöriga/närstående.

Verksamheten i Kristinehamn har funnits sen 2013. Nu startar vi för 2019!

Kom och träffas inför årets föreläsningar och aktiviteter.

Monica Andersson berättar om föreningen och varför det känns så oerhört viktigt att ordna möjligheter för människor med psykiatriska funktionsnedsättningar att träffas.

Vi får även se en konstutställning av deltagare i föreningen.

Välkommen till Föreningen Balans kursgrupp i Kristinehamn!

Vi träffas på Studieförbundet Vuxenskolan i Kristinehamn och får gäster som pratar om olika ämnen samt tillfälle att träffa andra i liknande situationer. Möjligheter att dela upp oss i grupper finns vid fikastunden, t.ex. en grupp för personer med psykisk sjukdom och en för anhöriga. Max antal deltagare är 10 personer. Du kan anmäla dig även efter första träffen om det finns plats kvar.

På programmet:

Gäster: Michaela Hansen om sömn, Stina Ståhl och Mattias Malmberg om ätstörningar, Maria Unenge Hallerbäck om psykosor och någon som pratar om depression. Alla gäster är inte klara än.

Datum och klockslag:

[Tisdagen 5 februari kl 16.45-19.00](#)

[Tisdagen 5 mars kl 16.45-19.00](#)

[Tisdagen den 2 april kl 16.45-19.00](#)

[Tisdagen den 14 maj kl 16.45-19.00](#)

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsgatan 28
(ingång gamla posten), Kristinehamn.



*För anhöriga och dig som har upplevt
depression, mani eller växlande perioder*

För anmälan och frågor
kontakta mig på mail
monica_anders68@hotmail.com



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Välkommen till Föreningen Balans Samtalsgrupp i Kristinehamn!

Vi träffas, fikar och pratar. Kom som du är!
Kvällen börjar med en stunds meditation med Göran Wolff!

Gruppledare: Monica Andersson

Anmäl dig till mig på mailadress:
monica_anders68@hotmail.com

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsgatan 28
(ingång gamla posten), Kristinehamn.

Datum och tider:

Tisdagar:

19 FEBRUARI KL 16.45-19.00

19 MARS KL 16.45-19.00

16 APRIL KL 16.45-19.00

28 MAJ KL 16.45-19.00



*För anöriga och dig som har upplevt
depression, mani eller växlande perioder*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Välkommen till Föreningen Balans



GRILLTRÄFF!



Lördag 15 juni
avslutar vi våra kurser och grupper
med en grillträff i Lundsberg
hos familjen Andersson!

monica_anders68@hotmail.com

Vi försöker samåka så gott det går.
Det blir knytkalas på Hållinges altan!
Vid regn sitter vi inne och myser.
Tipspromenad ordnas av lektanten!
Medtag badkläder eller regnkläder beroende på väder!



Klockslag ca kl 13-19 ungefär.

Reservplan:

Kväll som börjar med att vi ser film och därefter fikar och samtalar om det.