



RETREAT-HELG för ANHÖRIGA till personer med BEROENDEPROBLEMATIK

Tid: fredag eftermiddag, t o m söndag eftermiddag; 10-12 januari

Plats: Västerbacken Holmsund

FREDAG

- 14.00 Samling och Fika
- 14.30 **Presentation och Information**
Genomgång av syftet med retreathelgen; för både intellekt, känsla och hälsa.
Vi delar med oss av vår respektive historia; vi är inte ensamma och tillsammans känns det bättre.
- 15.00 **Den dolda olösta frågan: Vad är beroende? Föreläsning och gruppdiskussion. Droger och dess påverkan på kropp & själ //HARRY GUSTAFSSON**
- 18.00 Middag
- 19.00 **Delaktighet och inflytande i samhället.** Varför blev det så här?
Samhällsanalys m samtal.
- 21.00 Kvällsfika och erfarenhetsutbyte med igenkänningsfaktorer

LÖRDAG

- 08.00 Frukost och interaktiv morgonpromenad
- 09.00 **Att vara anhörig – en som vet!**
Hur jag bäst kan hjälpa min anhörige. Föreläsning
//SUSANNE PERNEHOLM
- 10.00 Fika o fortsatt samtal
- 10.30 **Livets universitet.** Föreläsning, gruppsamtal, övningar//ANNELI JONSSON
Föräldraskapets utmaningar. Att hitta kraft och mod. Föreläsning, övningar
- 12.00 Lunch och interaktiv samvaro ute i naturen
- 13.30 **Hälsa och hälsofrämjande i arbetslivet.** Föreläsning, gruppsamtal
- 15.00 Fika med avslappningsövningar (Mindfulness bl a)
- 16.00 **Våra matvanor – och deras betydelse**

- 17.00 Middag med efterföljande interaktiv promenad ute i det fria
- 19.00 **Sång och musik; hälsofrämjande för kropp och själ.**
//LAILA o LARS WINDELIUS
- 20.30 **Film med diskussion**
- 21.30 Kvällsfika; summering av dagen; reflektioner och synpunkter inför morgondagen: lekar och skrattövningar

SÖNDAG

- 08.00 Frukost och interaktiv morgonpromenad
- 09.00 **Rum i ditt hjärta;** hur kan litteraturen ge hjälp, stöd och insikt //NBV
- 10.00 **Write yourself** – hur kan jag gå vidare och jobba med mina självinsikter //NBV
- 11.00 Vi summerar; drar ihop lösa trådar och ger exempel på vad vi gör härnäst
- 12.00 Lunch och avslappning - Mindfulness
- 13.00 Utvärdering av de 3 dagarna
- 14.00 Fika; tack och hej då; hemresa

Medverkande:

HARRY GUSTAFSSON
ANNELI JONSSON
NBV- representant
BRITTINGER ÄRLEBRO

SUSANNE PERNEHOLM
LARS o LAILA WINDELIUS
ANN-MARIE LINDGREN

För mer information, kontakta

Ann-Marie Lindgren 070-3609174
ann-marie.lindgren@blabandet.se

BrittInger Ärlebro 072-5437490
brittinger.arlebro@gmail.com



VÄSTERBOTTENS BLÅBANDSDISTRIKT
Skolgatan 40
903 25 UMEÅ www.blabandet.se



NYKTERHETSRORELSENS
BILDNINGSVERSAMHET