

Foredrag med Rikke Rodam efter generalforsamlingen 2025

Vi har inviteret psykolog Rikke Rodam til at holde et oplæg om mental sundhed. Som syg og pårørende opstår der let tankemylder og mange bekymringer for fremtiden.

Kan vi øge vores trivsel og sænke vores bekymrings-niveau ved at komme mere ud af hovedet og ned i kroppen?

Oplægget giver konkrete inspirationsøvelser bl.a. med en introduktion til meditative teknikker, så vi bevidst kan fokusere på at finde mere ro i en bekymringsfyldt hverdag.

