

## Varmt välkomna till Inspirationsföreläsning!

*genom Bullerbyn och JeLi HälsoStark*  
**till föräldrar som har barn med diabetes**

**Onsdag 15 juni**

- **Coaching - förhållningssätt som stärker och utvecklar relationer**
  - Dialog som hjälper utveckling och problemlösning framåt
  - Mental inställning som stärker och ger mer energi till relationer
  - Ansvar, stöd och samarbete, att finna en sund gränshållning som främjar relationer
- **Kost och näring**

Att välja mat som ger balans i blodsockret och stärker livsenergin!  
*Innehåll utformas även utifrån önskemål och frågeställningar under kvällen.*
- **Sorgbearbetning – frigör energi och hämtar kraft**

Läker tiden verkligen alla sår? Vi får lära oss mycket om hur vi skaffar saker, men väldigt lite om hur vi kan hantera förluster och smärtsamma förändringar. En inblick i vad sorg är och hur vi kan bearbeta våra egna sorger och förluster samt hur vi möter sörjande barn och vuxna på ett bra sätt.
- **Mindfulness – verktyg för stresshantering och leva mer i nuet**

Känner du ibland att du inte räcker till och hinner vara den förälder du vill vara? Med mindfulness kan du lära dig att uppmärksamma och se vardagen med nya ögon och njuta av de ögonblick som föräldraskapet ger här och nu.

**När:** Onsdag den 15 juni , kl 18.00-20.30

**Var:** CoachCompanions lokaler, Saltmätargatan 5, Sthlm (t-bana Rådmansgatan)

**Investering:** 150 kr/person (smörgås, frukt och fika ingår)

**Anmälan:** senast 1 juni till Maria Enggren Zavisic: [maria.zavisic@bredband.net](mailto:maria.zavisic@bredband.net)

### Föreläsare

**Jenny Bergström**, Coach, Yogalärare, Kost och näringsrådgivare (har diabetes typ 1 sedan 14 års ålder).

[www.halsostark.se](http://www.halsostark.se)

**Cecilia Olling**, Coach, Mindfulnessinstruktör, Handledare i sorgbearbetning. [www.viviamo.se](http://www.viviamo.se)

