Anhörigåret uppmärksammar anhöriga genom rörelse

**Anhörigåret 2015 ersätter anmälningsavgiften för de medlemmar i Anhörigas Riksförbund som vill delta i en hälsofrämjande aktivitet under året!**

Det kan vara till exempel ett lopp (Vårruset, Blodomloppet, Tjejmilen etcetera), simning, cykling och så vidare. Huvudsaken är att ni gör en aktivitet som innefattar rörelse tillsammans med andra. Alla kan delta utifrån sina förutsättningar!

Anhörigåret 2015 ersätter anmälningsavgift till ett värde av max 500kr per person. Kravet som finns är att den anmälda ska vara medlem i en anhörigförening eller direktansluten medlem i Anhörigas Riksförbund.

- Ett gott stöd till anhöriga är viktigt för att undvika de många negativa konsekvenser av anhörigomsorg som ofta uppstår. Försämrad hälsa är en sådan konsekvens. Det framkommer bland annat i Riksrevisionens rapport från 2014. Att röra på sig är viktigt för välbefinnandet och för att minska risken för psykisk och fysisk ohälsa. Anhörigas Riksförbund uppmärksammar anhörigas hälsa genom rörelse och hoppas att alla anhöriga ser betydelsen av att röra på sig och "nappar" på vårt erbjudande. Vi hoppas också kunna uppmärksamma och påverka våra beslutsfattare så de förstår att anhörigomsorg många gånger är påfrestande för hälsan. Vi måste ges möjlighet att ta hand om oss själva och få det stöd och den hjälp vi har rätt till, säger Pontus Oscarsson tf. ordförande för Anhörigas Riksförbund.

Anhörigåret 2015 sponsrar med en t-shirt som ska användas under den hälsofrämjande aktiviteten. Vi vill också att ni fotograferar/filmar och delar med er till oss med era bilder och videoklipp, till exempel i sociala medier med hashtagen #anhörig2015 eller via mail och MMS.

Om ni är osäkra på vilka aktiviteter som ni kan delta i eller har andra idéer, till exempel att anordna något eget så hör av er till oss på kansliet. Har ni andra frågor är ni också välkomna att höra av er!

**Vid frågor kontakta:**  
Alf Andersson Pontus Oscarsson  
Samordnare Tf. ordförande  
Anhörigåret 2015 Anhörigas Riksförbund  
Telefon: 070-424 05 86 070-218 14 12  
E-post: [andalf@telia.com](mailto:andalf@telia.com) [pontus.oscarsson@anhorig.se](mailto:pontus.oscarsson@anhorig.se)