

Fréttabréf frá Hugarafli 4.apríl 2020

Hugarafli heldur úti **öflugri dagskrá** fyrir félagsmenn í gegnum fjarfundarbúnað alla daga en býður einnig uppá **viðtöl** í húsnæði Hugarafli í Lágmúla. **Símtölum, netpósti og Facebook skilaboðum** er svarað og brugðist hratt við þegar leitað er stuðnings. Á hverjum **föstudegi kl.11:00** er boðið uppá **opið streymi** í gegnum Facebook síðu samtakanna. Þar fer fram opið samtal um líðan í núverandi aðstæðum, geðheilsan rædd og bjargráðin.

DAGSKRÁ HUGARAFLS

6. APRÍL MÁN	7. APRÍL ÞRI	8. APRÍL MÍD	9. APRÍL FIM	10. APRÍL FÖS
KL. 11-12 SLACK TÆKNIKENNSLA	KL. 13-14 BATI	KL. 10-12 UNGHUGAR	SKÍRDAGUR	FÖSTUDAGURINN LANGI
KL. 13-14 SKIPULAG VIKUNNAR	KL. 14-15 HEIMSÓKN BEINT STREYMI	KL. 13-14 HUGARAFLS- FUNDUR	KL. 13-15 SJÁLFSVÍGS- FORVARNA- VEFNÁMSKEIÐ	KL.11-12 HUGARRÓ BEINT STREYMI Á FACEBOOK
	KL. 14:30-15:30 RADDIR, SÝNIR OG SKYNJANIR	KL. 14:15-15:15 BRAGABÓT		



Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Hópar fara fram í gegnum Zoom fjarfundarbúnað. Verkefnahópar og einstaklingsstuðningur eru einnig í fullum gangi en eru ekki sýnd hér. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum facebook hóp virkra Hugaraflifélaga.

Hugarafli menn bjóða einnig gestum í **heimsókn** á opinni Facebook síðu samtakanna, fyrsta heimsókn fer fram 7.apríl kl.14:00. Gestgjafi er Linda Munda

Tenglakerfi Hugarafli manna er virkt og geta félagsmenn óskað eftir stuðningi hjá Samherja, þ.e. einstaklingi sem þekkir vanlíðan en er í góðum bata og er stuðningsaðili. **Nýliðar** geta einnig óskað eftir samherjastuðningi sem fer þá fram með símtali eða netspjalli eða með öðrum leiðum sem samkomulag næst um.

Hvetjum ykkur til að vera í sambandi ef frekari upplýsinga er óskað. Sjá meðfylgjandi dagskrá og upplýsingar.

Kær kveðja.

Auður Axelsdóttir framkvæmdastjóri Hugarafli

Sími Hugarafli: 4141550

Netfang: hugarafli@hugarafli.is

Facebook: Hugarafli

Heimasíða: www.hugarafli.is

HEIMSÓKN
TIL
HUGARAFLS-
FÉLAGA

Linda Munda býður heim!

Beint streymi af likesíðu Hugarafli
á facebook, 7. apríl kl. 14