



Anhörigstödet program våren 2024

Onsdagen den 31 januari kl.13.30- 15.00 Anhörigkaffe Personligt ombud som arbetar för personer med psykiskt nedsatt hälsa kommer och berättar om sin roll och du har möjlighet att ställa frågor. Du ges också möjlighet att prata med andra anhöriga och vi bjuder på fika. Du kan även prata enskilt med någon av oss på anhörigstödet om du har behov av det. **Sista anmälningdag: tisdagen den 30 januari, se nedan.**

Onsdagen den 7 februari kl. 14.00- 15.00 I nöd och lust. Start av samtalsgrupp för maka/ make. Vi vänder oss till anhöriga som lever i en par relation. Här ska vi våga prata om det som kan vara svårt, avdramatisera känslor av exempelvis skam och skuld samt prata om den egna frustationen och ilskan som kan uppstå. Målet är också att inspirera och hjälpa varandra att hitta de fina stunderna i vardagen. **Sista anmälningdag måndagen den 5 februari, se nedan.**

Torsdagen den 8 februari kl.14.00- 15.00 Avslappningsövningar på anhörigstödet på Nygatan 20. Välkommen in att delta i avslappningsövningar där vi tillsammans utövar enkla, sköna övningar utifrån en avslappningsfilm, som kan hjälpa dig att få bort stress och bekymmer och fylla på med positiv energi. Efter övningarna bjuder vi på fika. **Sista anmälningdag onsdagen den 7 februari, se nedan.**

Torsdagen den 8 februari kl. 16.30- 18.00

Start av information/samtalsgrupp för anhöriga till närstående med psykisk nedsatt hälsa på Nygatan 20. *Vi samtalar om hur det är att vara anhörig och hur återhämtar jag mig som anhörig.* Här ges det även möjlighet att träffa andra i liknande situation. **Sista anmälningdag: tisdagen den 6 februari se nedan.**

Onsdagen den 14 februari kl.13.30- 15.00 Anhörigkaffe på

anhörigstödet på Nygatan 20. Kommunens Funktionsrättslots kommer och berättar om sin roll och du har möjlighet att ställa frågor. Du ges också möjlighet att prata med andra anhöriga och vi bjuder på fika. Du kan även prata enskilt med någon av oss på anhörigstödet om du har behov av det. **Sista anmälningdag: tisdagen den 13 februari, se nedan.**

Onsdagen den 21 februari kl. 14.00- 15.30 I nöd och lust. Fortsättning

med samtalsgrupp för maka/ make. Vi vänder oss till anhöriga som lever i en par relation. Här ska vi våga prata om det som kan vara svårt, avdramatisera känslor av exempelvis skam och skuld samt prata om den egna frustrationen och ilskan som kan uppstå. Målet är också att inspirera och hjälpa varandra att hitta de fina stunderna i vardagen.

Torsdagen den 22 februari kl.14.00- 15.00 Avslappningsövningar på

anhörigstödet på Nygatan 20. Välkommen in att delta i avslappningsövningar där vi tillsammans utövar enkla, sköna övningar utifrån en avslappningsfilm, som kan hjälpa dig att få bort stress och bekymmer och fylla på med positiv energi. Efter övningarna bjuder vi på fika.

Sista anmälningdag onsdagen den 21 februari.

Torsdagen 22 februari 16.30- 18.00

Fortsättning av information/samtalsgrupp för anhöriga till närstående med psykisk nedsatt hälsa på Nygatan 20. En handläggare från psykiatrien kommer och informerar om vilka insatser man kan ansöka om.

Onsdagen den 6 mars kl.10.00- 11.30

Start av samtal/informationsgrupp för anhöriga till närstående med minnesproblematik/demenssjukdom på Nygatan 20. Vi träffas och samtalar hur det är att vara anhörig och kommunens demenssamordnare kommer och berättar om olika demenssjukdomar och ger tips och råd gällande bemötande. **Sista anmälningdag: måndagen de 4 mars, se nedan.**

Onsdagen den 6 mars kl. 14.00- 15.30 I nöd och lust. Fortsättning med samtalsgrupp för maka/ make. Vi vänder oss till anhöriga som lever i en par relation. Här ska vi våga prata om det som kan vara svårt, avdramatisera känslor av exempelvis skam och skuld samt prata om den egna frustationen och ilskan som kan uppstå. Målet är också att inspirera och hjälpa varandra att hitta de fina stunderna i vardagen.

Torsdagen den 7 mars kl.14.00- 15.00 Avslappningsövningar på anhörigstödet på Nygatan 20. Välkommen in att delta i avslappningsövningar där vi tillsammans utövar enkla, sköna övningar utifrån en avslappningsfilm, som kan hjälpa dig att få bort stress och bekymmer och fylla på med positiv energi. Efter övningarna bjuder vi på fika.

Sista anmälningssdag onsdagen den 6 mars, se nedan.

Torsdagen 7 mars 16.30- 18.00

Fortsättning på information/samtalsgrupp för anhöriga till närstående med psykisk nedsatt hälsa på Nygatan 20. En kurator från VPM öppen psykiatriska mottagningen kommer och informerar om verksamheten.

Onsdagen den 20 mars kl.10.00- 11.30 Fortsättning på samtal/informationsgrupp för anhöriga till närstående med minnesproblematik/demenssjukdom på Nygatan 20.

En biståndshandläggare kommer och informerar om vilka olika insatser man kan ansöka.

Onsdagen den 20 mars kl. 14.00- 15.30 I nöd och lust. Fortsättning med samtalsgrupp för maka/ make. Vi vänder oss till anhöriga som lever i en par relation. Här ska vi våga prata om det som kan vara svårt, avdramatisera känslor av exempelvis skam och skuld samt prata om den egna frustationen och ilskan som kan uppstå. Målet är också att inspirera och hjälpa varandra att hitta de fina stunderna i vardagen.

Torsdagen den 21 mars 16.30- 18.00

Avslut av information/samtalsgrupp för anhöriga till närstående med psykisk nedsatt hälsa på Nygatan 20. Personal från Grönagatan, och Personligtombud kommer och informerar om respektive verksamhet.

Onsdagen den 3 april kl.10.00- 11.30

Avslut av samtal/informationsgrupp för anhöriga till närstående med minnesproblematik/demenssjukdom på Nygatan 20. Personal från Trädgårdens dagverksamhet är inbjudna och de kommer att informerar om verksamheten. Vi får även möjlighet att lyssna till en anhörig som själv har gått igenom hur det är att vara anhörig till en närstående med demenssjukdom/kognitiv svikt.

Tisdagen den 14 maj kl. 13.30- 15.00 Walk and talk. Vi träffas på Grimsholmen för en gemensam promenad. Efter promenaden bjuder vi på fika **Sista anmälningdag: 13 maj, se nedan. Vid dåligt väder (regn) inställt.**

Onsdagen den 22 maj kl.13.30- 15.00 Anhörigkaffe på anhörigstödet på Nygatan 20. Kom in och träffa kommunens demenssamordnare som informerar om sin yrkesroll. Du har även möjlighet att prata med andra anhöriga och vi bjuder på fika. Du kan även prata enskilt med någon av oss på anhörigstödet om du har behov av det. **Sista anmälningdag: 21 maj, se nedan.**

Tisdagen den 28 maj kl. 13.30- 15.00 Walk and talk. Vi träffas vid Scoutstugan för en gemensam promenad. Efter promenaden bjuder vi på fika **Sista anmälningdag: 27 maj, se nedan. Vid dåligt väder (regn) inställt.**

Tisdagen den 11 juni 13.30- 15.00 Walk and talk. Vi träffas på Grimsholmen för en gemensam promenad. Efter promenaden bjuder vi på fika **Sista anmälningdag: 10 juni, se nedan. Vid dåligt väder (regn) inställt.**

Kontakta oss på Anhörigstödet

Anmäl dig till våra aktiviteter:

Telefon: 0346-88 62 93 eller 0346-88 69 17

E-post: anhorigstodet@falkenberg.se

Besöksadress: Anhörigstödet, Nygatan 20,
311 20 Falkenberg