



**Samtalsgrupp för anhöriga till närstående med psykisk nedsatt hälsa. Vi träffas 4 gånger på Nygatan 20. Kanske kan samtalsgruppen bidra med att inspirera och hjälpa varandra.**

**Onsdag den 4 mars kl. 16.30- 18.00.**

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.

**OBS! Torsdag den 19 mars kl. 16.30- 18.00.** En kurator från öppenpsykiatri (VPM) kommer och informerar om verksamheten.

**Onsdag den 1 april kl. 16.30- 18.00.** Personal från beroendeenheten kommer och berättar om att vara medberoende och gränssättning.

**Onsdag den 15 april kl. 16.30- 18.00.** Kommer personligt ombud, kommunens funktionsrättslots och Vård och stödsamordnaren och informerar om sina respektive verksamheter.

**Sista anmälningsdag: måndagen den 2 mars, se nedan**

## Samtalsgrupp kognitiv svikt/demenssjukdom

**Vi träffas 3 gånger på Nygatan 20 med olika teman och samtalar hur det är att vara anhörig.**

**Tisdag den 14 april kl.10.00- 11.30.** Kommunens demenssamordnare informerar om olika demenssjukdomar och ger tips och råd gällande bemötande. Vi träffas på mötesplats Mölle.

**Tisdag den 28 april kl.10.00– 11.30.** En biståndshandläggare kommer och informerar om vilka olika insatser man kan ansöka. Vi träffas på Nygatan 20.

**OBS! Onsdag den 13 maj kl.10.00– 11.30.** Personal från Trädgårdens dagverksamhet är inbjudna och de kommer att informera 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. Vi träffas på Nygatan 20

**Sista anmälningsdag: fredag den 10 april, se nedan**

**Kom och prova på sittyoga (ca 40- 50 minuter) med fokus på andning och avslappning. Vi träffas 4 gånger och efter yogapasset bjuder vi på fika.**

**Torsdag den 16 april kl 13.30-15.00**

**Sista anmälningsdag onsdag den 15 april, se nedan.**

**Torsdag den 23 april kl 13.30-15.00**

**Sista anmälningsdag onsdag den 22 april, se nedan.**

**Torsdag den 30 april kl 13.30-15.00**

**Sista anmälningsdag onsdag den 29 april, se nedan.**

**Torsdag den 7 maj kl 13.30-15.00**

**Sista anmälningsdag onsdag den 6 maj, se nedan.**

## **Aktivitet för dig och din närstående**

Är du anhörig? Känner du dig ensam och vill träffa andra som befinner sig i en liknande situation? Då är du välkommen att anmäla dig och även din närstående till anhörigstödet's aktivitet i vår

### **Torsdag den 4 juni kl. 18.30- 20.00**

Vi träffas på Falkenbergs bokhandel. Där kommer Emelie att berätta om verksamhet och ge lite tips på böcker. Vi avslutar med en gemensam fika. **Sista anmälningdagen torsdag den 28 maj, se nedan.**

**Anhörigstödet på Nygatan 20**

**Inga-Lena Ek anhörigkonsulent 0346- 88 69 17**

**Anne-Lill Andersson anhörigkonsulent 0346- 88 62 93**

**Email: [anhorigstodet@falkenberg.se](mailto:anhorigstodet@falkenberg.se)**

