



*Det händer
hos oss i vår
och sommar!*

PROGRAM
VÅR/SOMMAR
2016

Anhörigstödsverksamhet
Sektor vård och omsorg

Vem berörs av anhörigstöd?

Kommunen erbjuder anhörigstöd till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en person i din närhet som är långvarigt sjuk eller äldre, eller som stödjer en närstående som har ett funktionshinder.

Vem är anhörig?

Maka/make, livskamrat, föräldrar till barn, ungdomar eller vuxna, barn, syskon, annan släkting, vän eller granne.

Som anhörig är du ett ovärderligt stöd till den person som behöver din hjälp. Det du gör betyder mycket för hans eller hennes livskvalitet. Som anhörig behöver du också stöd och tid för dig själv, för att klara av din situation. Då kan du vända dig till oss på anhörigstödet.

Vi finns till för dig!

Vad erbjuder anhörigstödet?

Enskilda samtal, råd och stöd, anhörigrupper, taktill massage, "Må bra"-stunder med mera.

Fråga efter vår informationsbroschyr.

Våra aktiviteter är på Anhörigstödsverksamheten Äldrecentrum Ekedal, Ekedalsgatan 14

Anhörigstödet är kostnadsfritt, förutom vid "Må bra"-stunder och liknande då en avgift tas ut.

Vi har tystnadsplikt!

TEMAKVÄLLAR

Klockan 18.00 - 20.00

Torsdagen den 21 januari

Prova på Zumba!

Zumba är kul och det är ett lätt sätt att röra sig på. Alla kan vara med! Lösa kläder och bra skor, till exempel gymnastikskor är lämpligt.
Sanna Edvardsson leder Zumban

Vi bjuder på frukt

Torsdagen den 17 mars

Information om daglig verksamhet är en insats som beviljas enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

Information om Sensim – för dig som ännu inte är etablerad på arbetsmarknaden och är i ålder 18 – 29 med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Carina Rosell, enhetschef

Per-Åke Olsson, arbetskonsulent

Vi bjuder på smörgås och kaffe/te

Anmälan och mer information:

Senast dagen innan till telefon 0500 – 49 88 70 eller anhorig@skovde.se

ANHÖRIGSTÖDETS BAD- OCH AVSLAPPNINGSRUM

Ta en paus från vardagen! Njut av egen tid i vårt badkar och avsluta med en stund i återhämningsfåtöljen.

Anhörigstödet erbjuder ett litet spapaket bestående av badolja, choklad och loka eller liknande.

Du får låna handduk och badrock.

Ta med personliga hygienartiklar, en CD, bok eller så njuter du bara av badet och tystnaden.

Det är kostnadsfritt.

Mer information och bokning:

kontakta anhörigstödet på telefon 0500 – 49 88 70

ANHÖRIGCAFÉ, DROP-IN

Alla onsdagar klockan 13.00 – 16.00

På anhörigstödsverksamheten finns kaffet framdukat under hela eftermiddagen, kom när du har möjlighet. Du kan få information, träffa andra anhöriga och få en stunds gemenskap. Öppet alla helgfria onsdagar.

Tårtkalas onsdag den 2/3.

**Kom mellan klockan 10.00 – 12.00
eller mellan klockan 13.00 – 16.00**

*Begränsat
antal platser*

Anmälan till tårtkalaset:

Senast den 24/2 till telefon 0500 – 49 88 70 eller anhorig@skovde.se, uppge eventuella allergier

Anhörigcafé med tema:

Några onsdagar har vi ”föreläsare” mellan klockan 14.00 – 15.30. Vi avslutar med kaffe och kaka.

Onsdagen den 27 januari

Hur får jag ett trygghetslarm? Hur fungerar trygghetslarmet? Vilka kommer om jag larmar? Hur arbetar personalen i nattpatrullen?
Anders Flodin, enhetschef. Samt personal.

Onsdagen den 24 februari

Information om HSL = hälso- och sjukvårdslagen
Hur arbetar kommunens sjuksköterskor?
Vad kan få hjälp med? Hur får man hjälpen?
Anki Lövgren, enhetschef / Leo Bjaaland, enhetschef

Onsdagen den 23 mars

Hur arbetar personalen på äldreboende och på boende för personer med demenssjukdom för att skapa trygghet? Hur får man en plats på äldreboende?
*Carina Lindström, enhetschef
Biståndsbedömare och avgiftshandläggare*

Onsdagen den 27 april

Information om hemtjänstens verksamhet.
Information hur fungerar hemtjänsten?
Hur arbetar hemtjänst personalen?
Hur fungerar lagen om valfrihet
Jeanette Rosengren enhetschef

Onsdagen den 18 maj

**Hälsotema! Tipspromenad i Boulgnerskogen
eller inomhus samt kaffe.**
Anhörigstödspersonal

CAFÉ FÖR ANHÖRIG OCH NÄRSTÅENDE

**1.a helgfria måndagen varje månad
Klockan 13.30 – 15.30**

Anhörigstödet bjuder in dig som är anhörig tillsammans med den person i din närhet som du stödjer och hjälper. När man stödjer och hjälper en person kan det ibland vara trevligt att träffa andra personer i liknande situation.

Under trevliga former blir ni bjudna på kaffe och våffla och har möjlighet att samtala med varandra.

Följande datum är det parcafé:

Måndagen den 4 januari

Måndagen den 1 februari

Måndagen den 7 mars

Måndagen den 4 april

Måndagen den 2 maj

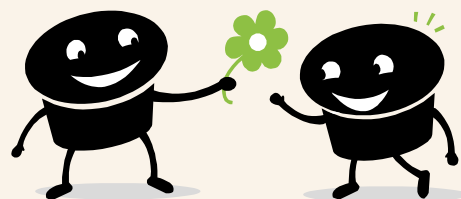
Måndagen den 13 juni

Måndagen den 4 juli

Måndagen den 1 augusti

Mer information:

Kontakta anhörigstödet på telefon 0500 – 49 88 70 eller anhorig@skovde.se



**Anhörigstöd
– våra insatser gör skillnad!**

HÄLSODAGAR I EGGBY

Anhörigstödet kommer anordna fem "Må bra"-dagar under våren i Eggby församlingshem.

Några skäl till att komma på en hälsodag:

- Trivsamt gemenskap med andra
- En stunds avkoppling, lugn och ro
- En plats där hjärtat får vara med
- God mat och fika under dagen

Innehåll är följande för "Må bra"-dagarna:

Måndagen den 11 april kl. 14.00 – 18.00

Måndagen den 11 april kl. 17.00 – ca. 20.30

Prova på Feldenkrais. Gemensamt mat kl. 17.00.

Tisdagen den 12 april kl. 09.30 – 15.30

Promenad på cirka 3 kilometer/avslappning på förmiddagen. Prova på frigörande målning utan krav eller förkunskap på eftermiddagen.

Onsdagen den 13 april kl. 09.30 – 15.30

Långpromenad 8 – 9 kilometer/avslappning
Promenad oavsett väder, kuperad terräng.

Torsdagen den 14 april kl. 09.30 – 15.30

Promenad cirka 3 kilometer/avslappning och prova på Yoga.

Torsdagen den 14 april kl. 17.00 – ca. 20.30

Prova på Yoga.

Fredagen den 15 april kl. 09.30 – 14.30

Herrgrupp, tillsammans laga en enklare 3 rätters meny, som kommer avnjutas tillsammans med anhörigstödspersonalen.

Din del av kostnaden är 100 kr.

Begränsat antal platser.

För anmälan och mer information:

Kontakta anhörigstödet på telefon 0500 – 49 88 70 eller anhorig@skovde.se, uppge eventuella allergier

PROVA VÅR SUCCÉ: ÅTERHÄMTNINGSFÅTÖLJ!

Prova vår nya återhämtningsfåtölj från PROMAS.

- Minskar stress
- Minskar fysisk och mental trötthet
- Bidrar till ökad fysisk aktivitet

Boka tid på telefon 0500 – 49 88 70

FÖRELÄSNING I VÅR

Torsdagen den 4 februari

Klockan 18.00 – ca 20.00

Pelle Sandstrak föreläser om: MR Tourette on tour

År av maniska ritualer, tics, tvång och dubbelliv gavs ett namn och en ny möjlighet. Här berättar Pelle om spännande möten och absurda situationer som han hamnat i. Människor öppnar sig för honom på ett oväntat sätt när han bjuder in dem i det universum som är hans alldeles eget.



Föreläsningen är på:
Äldrecentrum Ekedal,
Plan 1, Ekedalsgatan 14

Kostnadsfritt!
Vi bjuder
på frukt

Anmälan och mer information:

Senast dagen innan på telefon 0500-49 88 70

Det är vi som arbetar med anhörigstöd. Vårt mål är att försöka ge dig lite egen tid, hopp och glädje.

Varmt välkomna till våra aktiviteter!

***Besöksadress:
Äldrecentrum Ekedal,
Ekedalsgatan 14
Anhörigstödsverksamheten, plan 2***

*Huvudentrén våning 1, gå åt vänster
Följ skylt anhörigstödsverksamhet.
Trappa eller hiss till våning 2
På våning 2 vänster dörr/korridor.
OBS det finns två entréer.*

För mer information – kontakta anhörigstödet,
Telefon 0500-49 82 38 eller 0500-49 88 70
E-post, anhorig@skovde.se

www.skovde.se/Anhorig/