

Höstens studiecirklar

Studiecirkeln är en sluten grupp om max. åtta anhöriga som träffas fem-sex gånger tillsammans med två samtalsledare. Syftet med cirkeln är bl.a. att få träffa anhöriga som befinner sig i en liknande situation, få en ökad kunskap, få tips om vart man kan vända sig för att få hjälp, att hitta strategier i vardagen osv. I gruppen är det den anhöriges välmående som är i fokus. Vi bjuder på fika! Deltagandet är kostnadsfritt och vi har tystnadsplikt.

Studiecirkel: inriktning psykisk ohälsa

Denna studiecirkel går på kvällstid, en kväll varannan vecka. Kontakta oss för intresseanmälan.

Datum: start sept/okt

Tid: 18-20

Plats: Svalegatan 4B, Svalöv

Studiecirkel: inriktning demens

Studiecirkeln går en dag varannan vecka. Kontakta oss för intresseanmälan.

Datum: start 21/10

Tid: 10-12

Plats: Svalegatan 4B, Svalöv

Vid frågor om och intresse/anmälan till studiecirkelarna kontakta anhörigsamordnaren på tel. 0418-47 54 65, e-post: anhorig@svalov.se

Utflykt

Under hösten gör vi en utflykt (**6/10**) till Malmö på den nationella anhörig-dagen. Mer info kommer.

Walk & talk

Vill du ha ett enskilt stödsamtal i promenadform boka då in en träff med anhörigsamordnaren (tel. 0418-47 54 65).

Middagsträff

Vi lagar och äter en trevlig middag tillsammans. Max. 8 deltagare.

Datum: 13/11

Tid: 17-20

Plats: Svalegatan 4B

Anmälan: senast 11/11

Svalövs kommun
Herrevadsgatan 10
268 80 Svalöv
Tel: 0418-47 50 00
E-post:
info@svalov.se
www.svalov.se

Egna anteckningar



SVALÖVS KOMMUN

Stöd till anhöriga



Photo: Mostphotos

Program hösten 2024

Anhörigstöd - ett stöd för dig som vårdar

Välkommen till en ny termin med Svalövs kommuns anhörigstöd! I programmet som du håller i din hand hittar du en rad evenemang som är riktade till dig som stöttar eller vårdar en närstående som är äldre, är långvarigt sjuk eller som har en funktionsnedsättning. Målet med de olika programpunkterna är att kunna erbjuda dig som anhörig olika former av stöd och aktiviteter så att du ska må bra, få kraft, inspiration och hopp.

I höst satsar vi på ett brett urval av aktiviteter så att alla förhoppningsvis ska kunna hitta något som passar. Aktiviteterna genomförs i samarbete med bl.a. kommunens demenssjuksköterska, psykiatrihandledare, fysioterapeuter, biståndshandläggare, bibliotekarier mfl.

Anhörigprogrammet är ett levande program. Håll därför gärna ett öga på kommunens hemsida och Facebooksida för uppdateringar, eller ring oss och fråga. Hoppas att du finner programmet intressant och att vi får se dig på de olika aktiviteterna!

Varmt välkommen!

Anna Helkama-Rågård

Anhörigsamordnare

Svalövs kommun

Tel: 0418-47 54 65

E-post: anhorig@svalov.se

P.s. Du kan alltid vända dig direkt till anhörigsamordnaren för råd, stöd eller personligt riktad information. Stödsamtalen är kostnadsfria, vi har tystnadsplikt och vi för inga journaler.

Program

Caféträffar för anhöriga

Frukostcafé

Vi fikar och pratar tillsammans under lättsamma former.

Datum: 12/9

Tid: 10-12

Plats: Svalegatan 4B, Svalöv

Temacafé

Varje temacafé har ett eget tema. Vi fikar och pratar utifrån temat. Vi bjuder på fikat!

Tid: 13-15

Plats: Svalegatan 4B, Svalöv

Dag och tema:

17/9 Shared reading

Gemensam högläsning i grupp. Under läsningen stannar vi upp och reflekterar över det vi läst.

3/10 Om att bryta ofrivillig ensamhet

Vi pratar om ofrivillig ensamhet och vad man själv kan göra för att bryta den.

25/10 Hjärnhälsa – om att träna hjärnan

Vi pratar om hur vi kan träna hjärnan och tittar gemensamt på en webb-utbildning om hjärnhälsa.

11/11 Presentation av dagverksamheten för personer med demens/kognitiv svikt
Personalen berättar om hur de jobbar på Tussilago-dagverksamhet.

10/12 Shared reading

Gemensam högläsning i grupp. Under läsningen stannar vi upp och reflekterar över det vi läst.

17/12 Julcafé med musik

Föreläsningar

Plats: Svalegatan 4B, Svalöv

Tid: 14 -16

Anmälan: Nej, men först till kvarn

24/9 Mindfulness för anhöriga

Vi lyssnar på en föreläsning om mindfulness och gör lite övningar.

17/10 God man, förvaltare

På denna föreläsning informerar Överförmyndarenheten om vad en god man gör, hur man ansöker om förvaltare mm.

7/11 Trygghet för äldre

Kommunens trygghets- och säkerhetschef samt lokalpolisen kommer och berättar om sitt arbete och om vad du själv kan göra för att bli tryggare.