



Kungsbacka



# Stöd till anhöriga

## Aktiviteter mars-maj 2022

## Anhörigstödet

Vård & Omsorgs anhörigstöd vänder sig till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en närstående i din närhet som inte klarar av vardagen på egen hand. Detta kan bero på långvarig fysisk sjukdom, demenssjukdom eller ålder. Du som är anhörig kan vända dig till anhörigstödet för samtal och för att få råd och stöd. Stödet är kostnadsfritt och vi har tystnadsplikt

Som anhörig kan du till exempel vara make, maka, partner, sambo, förälder, barn, barnbarn, syskon, vän eller granne som hjälper och stödjer en närstående. Ni behöver inte bo ihop.

### Kontakta oss gärna!

#### Bodil & Marianne

anhörigstödjare

Telefon: 0300-83 42 29

Mejl: [vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se](mailto:vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se)

Adress: Västergatan 23, 434 81 Kungsbacka



## Aktiviteter

### Vill du delta i en anhörigcirkel?

I en anhörigcirkel får du träffa och prata med andra i en liknande situation som din. Vi träffas under ett antal tillfällen och utgår från olika teman. Du får information och kunskap och vi utbyter tankar med varandra. Träffarna är på anhörigcenter och det är 6 personer i samma grupp. Vi startar samtalsgrupper efter behov och efterfrågan. Hör gärna av dig om du har önskemål om någon speciell inriktning. Vi bjuder på fika!

Föranmälan

### Stödjer du en person med Parkinsons sjukdom?

Torsdagar klockan 13-15

3/3, 10/3, 24/3, 21/4, 28/4

Representanter från Neurorehabiliteringen Region Halland Kungsbacka kommer närvara vid ett tillfälle.

### Stödjer du en person med demenssjukdom?

Måndagar klockan. 13-15

28/3, 11/4, 25/4, 9/5, 23/5

Demenssamordnare Anna Lena Werdien kommer vara med vid två tillfällen.

### Stödjer du en förälder med demenssjukdom?

Tisdagar 17.30- 19.30

19/4, 26/4, 3/5, 10/5

Demenssamordnare Anna Lena Werdien kommer vara med vid två tillfällen.

## Café på Anhörigcenter

Onsdagar klockan 13.30-15.30

Kom in på en pratstund, få information!



## Avslappning

klockan 10-11.30

4 mars, 17 mars, 1 april, 4 april, 21 april, 4 maj, 17 maj, 30 maj.

Andningen är kärnan i att kunna slappna av. Vi djupandas med mage och bröstorg. Mjuka rörelser är viktigt för att motverka stagnation, stelhet och det gör vi med några enkla qigong rörelser. Vi gör en kropps-skanning för att upptäcka och släppa spänningar i muskler i hela kroppen. Under ledning av Eva Fornbäck.

Föranmälan!

Max 6st

## Öppna samtal om Livets Väsentligheter

Tisdagar klockan 10-12

15 mars, 29 mars, 12 april, 26 april

I denna grupp är vi samma personer som träffas några gånger för att samtala om vad som är viktigt i livet just nu för var och en av oss. Det kan handla om allt ifrån existentiella livsfrågor, livsvärderingar till vad som gör att vi känner ett välmående i vardagen eller funderingar på hur en bra känsla känns. Vi pratar om vad det kan innebära att ändra förhållningsätt till sig själv och sin omgivning och att vi väljer själva.

Föranmälan!

Samtalsledare Eva Fornbäck

Max 6st

## Hur går det till när man flyttar in på ett Vård och Omsorgsboende?

Onsdag 23 mars klockan 10.30-12.00

Vad ska man ha med sig, vad ingår, vad behöver jag som anhörig tänka på  
Äldrekonstulent Eva Fornbäck informerar och svarar på frågor.

Föranmälan!

## Hur bemöter man en person med minnesproblematik?

Tisdag 29 mars klockan 18-20

Föreläsning om bemötande med demenssamrodnare Anna Lena Werdien. Kommer finnas tid för frågor och funderingar.

Föranmälan senast 25 mars

## Vad gör en biståndshandläggare?

Tisdag 5 april klockan 18-19.30

Varför och när, kontaktar man en biståndshandläggare inom Vård och Omsorg? Äldrekonsulent Eva Fornbäck informerar och svarar på frågor.

Föranmälan!

## Information om godmanskap och fullmakter

Torsdag 7 april klockan 14-15.30

Representanter från överförmyndarenheten i Mölndal föreläser om godman, förvaltare och fullmakter.

Föranmälan senast 30 mars

## Påsk café-frågesport med Lotta!

Onsdag 13 april klockan 13.30-15.30

Vi bjuder på gofika o gotter!



## Promenad-Skårs Gård

Torsdag 14 april klockan 11.00

Vi träffas på parkeringen vid Skårs Gård i Gällinge. Vi tar en promenad tillsammans och för den som vill tar vi en fika eller annat som huset har att erbjuda på. Bekostas av var och en.

Föranmälan!

## Promenad-Särö

Fredag 29 april klockan 12.00

Vi tar en promenad tillsammans och för den som vill äter vi lunch på Blomstermåla som bekostas av var och en.

Föränmälan!

## Efterlevandeträff

Torsdag 5 maj klockan 13.30-15.00

En samtalsträff för dig som mist någon i din närhet. Om behov finns kommer vi starta en samtalsgrupp

Föränmälan!

## Promenad-Åsa

Torsdag 12 maj klockan 11.00

Vi tar en promenad på Åsa strandpromenad och var och en tar med sig egen fika

Föränmälan!

## Promenad- Vallda

Tisdag 24 maj klockan 13.30

Vi tar en promenad och fikar efteråt på Gräppås gårdscafé

Föränmälan!

## Ljus- och massagerum

Från september till april när dagsljuset minskar kan ljusrummet göra dig piggare. Rummet har ljusa väggar, golv, tak och möbler. Du får låna en vit tunn linnerock.

Tid: 60 min. Kostnadsfritt

## Hel- eller halvkroppsmassage

Vi erbjuder massage i vår Syogra massagesäng med infraröd värme. Sängen har inbyggda jaderstenar som långsamt masserar upp och ner längs ryggraden. Den infraröda värmen i sängen bidrar också till en behaglig upplevelse.

Tid: 45 min. Kostnadsfritt.



Varmt välkommen att boka!

**Vi kan behöva göra ändringar i programmet med kort varsel om smittläget skulle ändras.**