



Kungsbacka



Stöd till anhöriga

Aktiviteter september-januari 2023/2024

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! Marianne & Bodil

Telefon: 0300-83 42 29 eller 0300-83 74 85

Mejl: vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Adress: Västergatan 23, 434 30 Kungsbacka



Samtalsgrupper hösten 2023

I en samtalsgrupp 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 max 6-8 personer i samma grupp. Tanken är att man är med vid alla tillfällen. Vi startar samtalsgrupper efter behov och efterfrågan. Hör gärna av dig om du har önskemål om någon speciell inriktning. Vi bjuder på fika!

Samtalsgrupp inriktning Demens

Du som är anhörig till någon som drabbats av Demenssjukdom är välkommen att delta i en samtalsgrupp. Gruppen träffas vid fem tillfällen. Anna Lena Werdien demenssamordnare/sjuksköterska kommer delta vid två tillfällen. **Föranmälan!**

Tisdagar: 26/9, 10/10, 24/10, 14/11, 28/11

Tid: 10.30- 12.30

Plats: Anhörigcenter, Västergatan 23

Anmälan: 0300-834229 vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Samtalsgrupp inriktning Demens för vuxna barn

Du som har en förälder som drabbats av Demenssjukdom är välkommen att delta i en samtalsgrupp. Gruppen träffas vid fyra tillfällen. Anna Lena Werdien, demenssamordnare/sjuksköterska kommer delta vid två tillfällen. **Föranmälan!**

Måndagar: 2/10, 16/10, 23/10, 13/11, 27/11

Tid: 17.30- 19.30

Plats: Anhörigcenter, Västergatan 23

Anmälan: 0300-834229 vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Samtalsgrupp I Nöd och Lust

För dig som stödjer eller vårdar din partner i hemmet.

Genom filmer och samtal närmar vi oss frågor som kan vara svåra att prata med andra om. Förändringen från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Hur ska det bli i framtiden? Hur ska jag orka? Du får möjlighet att prata med andra i liknande situation, tillfälle att lyfta det som är tungt, skratta tillsammans samt få stöd och verktyg att hantera vardagssituationen. **Föranmälan!**

Torsdagar: 19/10, 2/11, 16/11, 30/11, 14/12

Tid: 13-15

Plats: Anhörigcenter, Västergatan 23

Anmälan: 0300-834229 vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Aktiviteter september-januari

Cafè på Anhörigcenter

Drop in fika onsdagar mellan 13.30-15.30



Öppna träffar när din partner bor på vård & omsorgsboende

Vi samtalar om funderingar, tankar och känslor som kan dyka upp när din partner bor på Vård och omsorgs boende. Kom på de träffar som passar dig. Vi bjuder på fika. **Föranmälan!**

Fredag 15 september klockan 10.30-12

Torsdag 26 oktober klockan 10.30-12

Tisdag 21 november klockan 10.30-12

Fredag 12 januari klockan 10.30-12

Öppna träffar när din partner drabbats av Stroke

Välkommen att träffa andra anhöriga som är i en liknandesituation. Kom på de träffar som passar dig. Vi bjuder på fika. **Föranmälan!**

Måndag 16 oktober klockan 13-14.30

Måndag 20 november klockan 13-14.30

Måndag 4 december klockan 13-14.30

Måndag 15 januari klockan 13-14.30

Vad gör en Stöd och omsorgskonsulent

Fredag 22 september klockan 10.30-12

Maria Carrasco, Stöd- och omsorgskonsulent inom Vård & omsorg, kommer och informerar om sin roll och svarar på frågor om vad man kan få för stöd från Vård & omsorg.

Vi bjuder på fika! **Föranmälan!**

Efterlevandeträff

Torsdag 28 september klockan 10-11.30

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

Föranmälan! Senast 25 september



Julmys med ljuspromenad

Torsdag 7 december klockan: 17-20

Det bjuds på glögg, jullandgång, kaffe och gotter.
För de som vill så börjar vi träffen med ljuspromenad.

Föranmälan senast 4 december

Max antal 10 personer

Julmys med quiz

Tisdag 5 december klockan 12-14

Fredag 8 december klockan 12-14

Det bjuds på glögg, jullandgång, kaffe och gotter.

Föranmälan senast 30 november

Max antal 10 personer per tillfälle

För ditt välbefinnande

Rörelse – återhämtning och vila

Välkommen till ett enkelt men effektivt rörelsepass för hela kroppen. Rörelserna är hämtade från olika skolor och fokus är framför allt på axlar, rygg, höfter och ben. Vi kommer att göra rörelserna stående och syftet är att släppa spänningar, mjuka upp och öka rörligheten, stärka muskulaturen samt förbättra hållning och balans.

Under passet kommer vi att koncentrera oss på andningen genom att låta andetaget leda oss in i rörelsen. Vi tränar oss i att vara uppmärksamma på nuet, försöker släppa taget om det som har varit och det som ska komma.

Vi avslutar med en kort sittande meditation.

Du kan boka dig vid ett eller flera tillfällen och det är kostnadsfritt.

Passet ges på måndagar kl.10.30 - 11.30 följande datum.

4/9, 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 16/10, 23/10, 30/10,
6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 15/1, 22/1

Lokal: Snäckan, våning 2, Fyrens bibliotek

Ledare: Marie Hagman, Yoga och meditationslärare

Anmälan: 0300-83 42 29, 0300 – 83 74 85

vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Avslappning

Tisdag 26 september kl.14-15.30

Fredag 13 oktober kl.10.30-12.00

Onsdag 15 november kl. 10.30-12.00

Tisdag 19 december kl.13.30-15.00

Torsdag 18 januari kl.10-30-12.00

Vi sitter tillsammans och gör en avslappning till CD skiva i ca 20 minuter. Det bjuds på fika efteråt.

Föranmälan! Max 5 personer

Prova på ljusrummet!

Fredag 20 oktober kl. 10.30-12.00

Onsdag 29 november kl. 10.30-12.00

Måndag 11 december kl. 10.30-12.00

Torsdag 11 januari kl. 10.30-12.00

Vi sitter tillsammans i ljusrummet i ca 1 timme. Det bjuds på fika efteråt.

Föranmälan! Max 5 personer

Ljusrum

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. Du behöver inte ha några speciella kläder på dig.

Tid: 60 min. Kostnadsfritt!



Hel- eller halvkroppsmassage

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

Tid: 45 min. Kostnadsfritt.

För mer information och bokning kontakta Anhörigcenter
0300-834229, 0300-837485

Vi kan behöva göra ändringar i programmet!