



Kungsbacka



Stöd till anhöriga

Aktiviteter februari-maj 2023

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 eller 0300-83 74 85

Mejl: vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Adress: Västergatan 23, 434 81 Kungsbacka



Samtalsgrupper våren 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 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: 21/2, 7/3, 21/3, 28/3, 11/4

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: 20/3, 27/3, 17/4, 24/4

Tid: 17.30- 19.30

Plats: Anhörigcenter, Västergatan 23

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

Samtalsgrupp I Nöd och Lust

En samtalsgrupp där den gemensamma nämnaren är att vara anhörig. Som deltagare får du möjligheten att prata med andra i liknande situation. Tillfälle att lyfta det som är tungt, skratta tillsammans och få stöd och verktyg att hantera din vardagssituation. Vi samtalar tex. om kärlek, sorg, frustration. Hur ska det bli i framtiden? Hur ska jag orka? **Föranmälan!**

Onsdagar: 12/4, 26/4, 10/5, 24/5

Tid: 10.30-12.30

Plats: Anhörigcenter, Västergatan 23

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

Aktiviteter februari-maj 2023

Café på Anhörigcenter

Onsdagar klockan 13.30-15.30

Kom in på en pratstund med fika.



Informationsträff Syn och hörselsamordnaren

Fredag 17 mars klockan 10.30-12

Syn- och hörselsamordnaren Christel Hallander ger tips, råd och information om hur man kan underlätta vardagen när du har en syn och/eller en hörselnedsättning. Det kommer att finnas tid för frågor. **Föranmälan!**

Påskcafé med quiz

Onsdag 5 april klockan 13.30-15.30

Vi fikar och spelar quiz tillsammans.

Informationsträff om nedsatt aptit

Tisdag 25 april klockan 10.30-12

Kungsbacka kommuns dietist Emma Davachi kommer och informerar om mat vid nedsatt aptit och risk för eller konstaterad undernäring. Det kommer även finnas tid för frågor! **Föranmälan!**

Föreläsning Demens

Torsdag 11 maj klockan 17.30 – 19.30

Anna-Lena Werdien Demenssamordnare i Kungsbacka kommun föreläser om demens. Det kommer att finnas tid för frågor. Vi bjuder på fika! **Föranmälan!**

Vad gör en Stöd och omsorgskonsulent

Tisdag 16 maj klockan 10.30-12

Maria Carrasco Berndtsson, Stöd- och omsorgskonsulent inom Vård & omsorg, kommer och informerar om sin roll och svarar på frågor om vad man kan få för stöd ifrån Vård & omsorg. Vi bjuder på fika! **Föranmälan!**

För ditt välbefinnande

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.

Tid: 60 min. Kostnadsfritt



Hel- eller halvkroppsmassage

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

Tid: 45 min. Kostnadsfritt.

Rörelse – återhämtning och vila

Välkommen till ett enkelt men effektivt rörelsepass för hela kroppen. Rörelserna är hämtade från olika skolor och fokus är framförallt 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.

Passet ges 10 gånger under våren på följande tider,

Måndagar, 13/2, 20/2, 6/3, 20/3 och 3/4 kl.10.30 -11.30

Torsdagar, 23/2, 2/3, 9/3, 30/3 och 13/4 kl.13.00 -14.00

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

Lokal: Snäckan, våning 2, Fyrens bibliotek

Ledare: Marie Hagman, Yoga och meditationslärare

Anmälan:

0300-834229, 0300-837485

vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Vi kan behöva göra ändringar i programmet.