



Stöd till anhöriga

Vård & Omsorg

Aktiviteter

Februari – Maj 2020

OnsalaFrillesåsÅsaFjäråsKullavikAnnebergValldaSäröKungsbackaOnsalaFrillesåsÅsaFjäråsKullavikAnnebergValldaSäröKun
AnnebergKungsbackaSäröFjäråsÅsaFrillesåsOnsalaKullavikValldaAnnebergKungsbackaSäröFjäråsÅsaFrillesåsOnsalaKullavik

Ger du stöd, hjälp eller omsorg till någon?

Vi vänder oss till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en person i din närhet och som inte klarar vardagen på egen hand. Detta kan bero på långvarig fysisk sjukdom, demenssjukdom, eller är äldre.

Behöver du som är anhörig stöd? Vård & Omsorgs anhörigstöd erbjuder enskilda samtal, samtalsgrupper, vägledning och olika aktiviteter. Vi gör även hembesök.

För mer information kontakta oss gärna!

Anhörigcenter Västergatan 23

Telefon 0300 - 834229

vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Svarar vi inte, prata in ett meddelande så ringer vi upp!

Utskicket sänds tre gånger per år till anhöriga – säg till när du inte vill få det längre!

Du har rätt till anhörigstöd 1 år efter avslutat vårdande/stödjande.

Samtalet

Vi lyssnar, vägleder och bollar tankar och funderingar med dig. Vi hjälper till att förmedla kontakter, exempelvis till handläggare, vårdcentral eller andra myndigheter.

Vi har tystnadsplikt och ingen skyldighet att dokumentera samtalet. Det betyder att du kan vara anonym och att samtalet inte registreras i några system. Samtalen är kostnadsfria.

Du ringer och bokar en tid som passar.

Avlösning

Behöver du avlösning för att kunna delta i någon av våra aktiviteter? Kontakta kommunens biståndshandläggare i god tid!

SMS-tjänst – kostnadsfritt!

Vill du få information från anhörigcenter i din mobiltelefon?

För att anmäla dig till tjänsten skickar du ett sms till telefonnummer **722 70**. I meddelandet skriver du: **fr anhörig** - glöm inte mellanslaget efter **fr** i meddelandet. Kom gärna in till oss så hjälper vi till! Observera att det inte går att svara på dessa sms!

Välkommen till oss!

Bodil och Marianne
Anhörigstödjare

Vård & Omsorg

Kungsbacka kommun

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 6-8 personer i samma grupp.

Vi bjuder på fika. Föranmälan!

Vi startar samtalsgrupper efter behov och efterfrågan. Hör gärna av dig om du har önskemål om någon speciell inriktning.

Inriktning

Demens dag - för dig som stödjer en person med Demenssjukdom

Tisdagar klockan 10–12

18 februari, 3 mars, 24 mars, 31 mars, 14 april och 28 april

Två av träffarna kommer vår demenssjuksköterska /samordnare Anna Lena Werdien att vara med.

Demens kväll – för dig som stödjer en förälder med Demenssjukdom

Måndagar klockan 18–20

16 mars, 30 mars, 20 april, 4 maj, 18maj och 1 juni

Två av träffarna kommer vår demenssjuksköterska /samordnare Anna Lena Werdien att vara med

Är du Anhörig i nöd och lust?

Torsdagar klockan 13-15

5 mars, 19 mars, 2 april, 23 april, 7 maj och 14 maj

I cirkeln samtalar vi kring anhörigskapet- *kommer jag räcka till? vad händer sedan ? ensamhet i tvåsamheten och mycket annat.* Vi utgår från Lennart Johanssons bok med samma titel, som du får möjlighet att låna. Cirkeln leds av Eva Sixt, pensionerad läkare.

Café på Anhörigcenter!

Tisdagar kl. 13.30–15.30

Fredagar kl.10-12

Kom in på en pratstund, få information.



Onsdag 5 februari
Klockan 13.30-15.00

Avslappning i ljusrummet

Vi sitter tillsammans och gör en muskulär avslappning med guidning från en CD skiva. Efteråt fikar och samtalar vi en stund

Föranmälan!

Tisdag 11 februari
Klockan 16-18

Afternoon konst

Vi besöker Kulturhuset Fyren och får en visning av utställningen Bolaget Vardagsbilder idag. Det ingår te med scones och litteraturtips.

Kostnad 50:- Max 10 personer Föranmälan!

Tisdag 18 februari
Klockan 13.30-15.30

Vad gör en Äldre konsulent?

Vi får besök på caféet av Eva Fornbäck som kommer berätta vad hon gör och i vilka frågor man kan vända sig till henne om.

Torsdag 20 februari
Klockan 13.30-15.00

Vad är BPSD?

Syftet med BPSD-registret är främst att med specifika vårdåtgärder, öka välbefinnandet & livskvalitén för personer med demenssjukdom Demenssjuksköterska/demenssamordnare Anna-Lena Werdien förklarar vad BPSD är och när man använder sig av det.

Föranmälan!

Tisdag 25 februari
Klockan 18-20

Cafékväll

En samtalsträff för dig som har en förälder med långvarig sjukdom. Vi fikar och pratar om det som känns angeläget för kvällen.

Föranmälan!

Torsdag 27 februari
Klockan 13.30-15.00

Avslappning i ljusrummet

Vi sitter tillsammans och gör en muskulär avslappning med guidning från en CD skiva. Efteråt fikar och samtalar vi en stund.

Föranmälan!

Torsdag 12 mars
Klockan 10.30-12

Avslappning i ljusrummet

Vi sitter tillsammans och gör en muskulär avslappning med guidning från en CD skiva. Efteråt fikar och samtalar vi en stund

Föranmälan!

Måndag 23 mars
Klockan 18–20

Cafékväll

En samtalsträff för dig som har en förälder med långvarig sjukdom. Vi fikar och pratar om det som känns angeläget för kvällen.

Föranmälan!

Onsdag 25 mars
Klockan 10–12

Efterlevandeträff

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

Föranmälan!

Måndag 30 mars
Klockan 10–12

Föreläsning om Parkinsons sjukdom

Marie Louise Karlberg-Alfvegren, sjuksköterska på medicinmottagningen Kungsbäck sjukhus föreläser. Det kommer finnas möjlighet till frågor.

Föranmälan!

Tisdag 7 april
Kl. 13.30-15.30

Påsk café med quiz

Vi klurar på ett musikquiz. Sedan bjuder vi på fika med gotter

Onsdag 15 april
Klockan 10.30-12

Avslappning i ljusrummet

Vi sitter tillsammans och gör en muskulär avslappning med guidning från en CD skiva. Efteråt samtalar vi och fikar en stund

Föranmälan!

Onsdag 22 april
Klockan

Besök på Göteborgs Stadsmuseum

Snart fyller Göteborg 400 år. Stadsmuseet firar genom att se tillbaka på stadens födelse och barndom Välkommen att ta en tur genom 1600-talets Göteborg, kika in i de privilegierades överdådiga barocksalong och glöm inte att besöka stadens fattiga kvarter. Göteborgs födelse ger dig nya perspektiv på staden – nu som då. För den som önskar åter vi en gemensam lunch efteråt.

Det ingår en guidad visning på cirka 1 timma. Inträde, lunch och resan till Göteborg bekostas av var och en.

Anmäl dig senast 15 april

Torsdag 28 april
Klockan 18–20

Cafékväll

En samtalsträff för dig som har en förälder med långvarig sjukdom. Vi fikar och pratar om det som känns angeläget för kvällen.

Föranmälan!

Promenader

Vi kommer anordna promenader på olika platser under våren. Tid och plats kommer vi lägga ut på sms tjänsten. Vi hjälper dig gärna att ansluta till tjänsten om du inte har den.

För ditt välbefinnande!

Ljus & Massagerum



Ljusrum

Från september till april när dagsljuset minskar kan ljusrummet göra dig piggare. Rummet har ljusa väggar, golv, tak och möbler. Läsljuset är fantastiskt så varför inte passa på att utnyttja tiden i ljusrummet att sjunka in i en bra bok, eller bara vara... 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

Varmt välkommen att boka!



Du är välkommen att kontakta oss.

Telefon: 0300-83 42 29

E-post: vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Besöksadress: Västergatan 23



Kungälv

Vård & Omsorg

Kungälv kommun • 434 81 Kungälv • 0300-83 40 00

info@kungsbacka.se • www.kungsbacka.se