
ANHÖRIGSTÖD

STÖD TILL DIG SOM STÖDJER



VÅRENS PROGRAM 2020



Är du anhörig?

Har du en närstående som på grund av hög ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning behöver ditt stöd? Anhöriga som vill och kan göra insatser på olika sätt för sin närstående ska enligt socialtjänstlagen erbjudas stöd från kommunen. Din närstående kan vara en familjemedlem, släkting eller vän. Ni behöver inte bo tillsammans för att du ska räknas som anhörig.

I HARRYDA kommun är vi två anhörigkonsulenter som arbetar med anhörigstöd.

Vilket stöd kan du få genom oss?

I detta program finns information om de aktiviteter som vi anordnar under våren. Vi erbjuder bland annat *olika mötesplatser, samtalsgrupper, föreläsningar, studiecirkel och hälsofrämjande aktiviteter*. Våra aktiviteter är kostnadsfria, men du kan ibland behöva anmäla dig i förväg.

Programmet planeras utifrån dina behov och önskemål och i samverkan med föreningar. Har du förslag på aktiviteter eller teman för grupper och föreläsningar så är du välkommen att höra av dig.

Du kan även ringa eller besöka oss för enskilda samtal. I samtalen kan du få råd och stöd, information eller bli lotsad vidare så att du hamnar rätt med dina frågor. Vi har tystnadsplikt.

Välkommen att kontakta oss!

För dig som hjälper eller vårdar en person som är äldre, har demenssjukdom eller långvarig fysisk sjukdom:

Marie Löwenberg, anhörigkonsulent 031-724 65 46
marie.lowenberg@harryda.se



För dig som hjälper eller vårdar en person som har en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa:

Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent 031-724 88 02
sara.bexonpolder@harryda.se

Besöksadress: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

Postadress: HARRYDA kommun, Anhörigstöd
Skolvägen 1, 435 80 Mölnlycke

Läs mer om anhörigstöd
och anmäl dig till
prenumeration på
nyheter från
anhörigkonsulenterna
på:
harryda.se/anhorigstod

MÖTESPLATSER

Café i Mölnlycke

Ett café för dig som är anhörig/anhörigvårdare. Caféerna inleds vid de flesta tillfällen med en aktivitet, t ex musik underhållning eller en föreläsare och därefter fikar vi tillsammans. Programmet planeras av anhörigföreningen. Alla anhöriga är välkomna. Du kan också komma tillsammans med din närstående. Ingen anmälan.

TID: Måndagar, ojämna veckor, kl. 14.00

PLATS: Ekdalagården, Mölnlycke

Vårens program

- | | |
|------|--|
| 13/1 | Anette Karlsson från Anhörigas Riksförbund gästar oss |
| 27/1 | Kristin Hansson, Fritidsassistent kommer och berättar om sitt arbete |
| 10/2 | Café och informations /diskussions träff |
| 24/2 | Helen Johansson underhåller oss med sång och musik |
| 9/3 | Årsmöte i anhörigföreningen |
| 23/3 | Leif Randers med musiker |
| 6/4 | Café och informations/diskussions träff |
| 20/4 | Emil Andersson spelar och sjunger |
| 4/5 | Café och informations/diskussions träff |
| 18/5 | Allsång med Janne |

Café i Landvetter

Ett café för dig som är anhörig/anhörigvårdare. Ett tillfälle att träffa andra anhöriga. Alla anhöriga är välkomna. Du kan också komma tillsammans med din närstående. Vi fikar och pratar. Ingen anmälan.

TID: Måndagar kl.11.00

3 februari
16 mars
27 april
25 maj

PLATS: Träffpunkten, Idrottsvägen 4B, Landvetter

För information om caféerna i Mölnlycke och Landvetter kontakta Marie
031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se



CIRKLAR OCH KURSER

Cirkel i demenssjukdomar

Studiecirkeln vänder sig till dig som är anhörig/närstående/vän till person med minnesproblematik eller demenssjukdom.

Under fem tillfällen kommer du bland annat att få information om olika demenssjukdomar och hur du bemöter en person med demens. Du kommer att få praktiska tips vad du kan tänka på för att på bästa sätt kunna hjälpa den som har en sådan sjukdom. Olika personer från demensteamet medverkar.

När: Onsdag 4 mars, 11 mars, 18 mars, 25 mars och 1 april

Tid: 17 - 19

Plats: Samlingssalen Ekdalagården, Ekdalavägen 7, Mölnlycke

Anmälan: För anmälan och information kontakta

Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara

031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se. Sista

anmälningsdag 28 februari



Taktil beröring

Taktil beröring är en metod där man med mjuka handstrykningar berör kroppen. Huden är vårt största sinnesorgan och vid beröring aktiveras hormonet oxytocin som sänker stressnivån och ger oss en känsla av lugn och trygghet. Forskning, både i Sverige och utomlands, visar att beröring ger många positiva effekter och taktil beröring används inom vård och omsorg t ex till personer med demens och funktionsnedsättningar.

Under två tillfällen träffas vi för att lära oss grunderna i taktil beröring och hur du som anhörig kan skapa en stund av lugn och ro tillsammans med din närstående. Kursen ger dig en introduktion i beröring med teoretiska avsnitt blandat med praktiska övningar. Vi kommer främst att fokusera på beröring av hand och underarm.

Kursen leds av Marita Hildås som är undersköterska med över 30 års erfarenhet inom sjukvården. Hon är även utbildad beröringsterapeut/beröringspedagog, zonterapeut och akupressör.

När: Torsdag 19 mars och 2 april

Tid: 10 – 13

Plats: Idrottsvägen 4b, Landvetterträffens lokaler

Anmälan: Senast 11 mars till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se **Begränsat antal platser.**

Lyfta tillsammans för återhämtning

En studiecirkel som vänder sig till dig som är anhörig till en person med psykisk ohälsa.

Under fyra tillfällen träffas vi för att tillsammans med andra som har liknande erfarenheter få dela med sig av vardagsproblem och reflektioner kring upplevd sorg men också glädjeämnen – och på så sätt bli stärkt och medveten i sin roll som anhörig och medmänniska. Vi kommer att använda oss av ett studiematerial som ett underlag för samtal och diskussion. Materialet syftar till att beskriva begreppet återhämtning och vad det kan innebära för personer som drabbats av psykisk ohälsa samt hjälpa till att få nya insikter i sin situation som anhörig.

När: Torsdag 19 mars, torsdag 26 mars, onsdag 8 april och torsdag 23 april

Tid: 17- 19

Plats: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

Anmälan: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Sista anmälningsdag 16 mars.

Hur är det att vara förälder till ett barn med funktionsvariation?

En biblioterapeutisk bokcirkel om föräldraskap med utmaningar

Vi läser Olaug Nilssens självbiografiska roman "Till Daniel", som handlar om hennes förtvivlade kamp och kaosartade tillvaro när sonen Daniel gradvis ändrar sitt språk och sin personlighet. Med utgångspunkt ur boken reflekterar vi kring livet med ett barn i behov av särskilt stöd och de vardagliga utmaningar som kan uppstå.

I en biblioterapeutisk bokcirkel delar vi gärna personliga erfarenheter och tankar som boken väcker och utsvävningar om våra egna liv utanför texten uppmuntras extra.

Samtalsledare är Annika Hjertström, bibliotekarie, tillsammans med Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent.

När: Onsdag 18 mars och 1 april

Tid: 17.30 – 19.00 Fika serveras från kl 17

Plats: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

Anmälan: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se. Sista anmälningsdag 11 mars.

Boken hämtas hos Sara eller Marie på ovanstående adress fr.o.m. 7 februari.



TEMAKVÄLLAR FÖR DIG SOM ÄR FÖRÄLDER TILL BARN MED FUNKTIONSVARIATION

Kvällarna startar med föreläsning och därefter bjuder vi på smörgås och kaffe/te.

Tisdag 25 februari kl 17.30 – ca 19.30

Stress & återhämtning

- en interaktiv inspirationsföreläsning med Kina Nyman

Kina Nyman är gymnasielärare i idrott samt yoga och mindfulnessinstruktör med många års erfarenhet av kurser och workshops.

Stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning idag och problematiken går nedåt i åldrarna. Vi utforskar tillsammans vad som händer i hjärnan och övriga kroppen när vi känner stark stress samt vilka olika system kroppen har för att uppnå någon form av balans och hälsa samt hur vi faktiskt själva kan styra det i viss mån.

Mindfulness är en samling tekniker där vi jobbar med att styra vår uppmärksamhet och därmed minskar stress i kropp och sinne. Därtill visar aktuell forskning på en stor mängd andra positiva hälsoeffekter såsom förbättrad sömn och bättre immunförsvar. Vi provar på ett par övningar, sittande på stol och får möjlighet att reflektera tillsammans i små bikupor mellan varven.

Torsdag 16 april kl 17.30- ca 19.30

Kommunikationsstöd i lek och berättande

Ebba Almsenius är legitimerad logoped och arbetar på Utvecklings- och stödenheten i Härryda kommun där hon utbildar och handleder skolornas egna resurser för att de bättre ska kunna möta elever med exempelvis autism, ADHD, språkstörning och intellektuell funktionsnedsättning i skolmiljön. Ebba var under hösten 2018 expert i UR's programserie "Superungar" i SVT och är medförfattare till boken "I Relation till Lärande". Hon är också själv mamma till ett barn med autism och ADHD.

Du kommer under kvällen få tips på hur du kan stötta och stimulera barnets lekutveckling och skapa delaktighet med hjälp av kommunikationsstöd vid lek och berättande. Vi kommer att prova olika samspeletsstrategier som lockar till kommunikation och samspel. Vi kommer också prova att pekprata med bilder i leken och vid berättande/återberättande.

Målgrupp: anhöriga till barn med kommunikationssvårigheter, i förskoleålder eller tidig skolålder.

Plats: Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

Anmäl dig till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se



TEMAKVÄLL FÖR MOR- OCH FARFÖRÄLDRAR

En temakväll som vänder sig till dig som har ett barnbarn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, t ex autism eller ADHD.

Carin Wass är aktiv i Attention Göteborg och har bred erfarenhet av att leva med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF, i familjen. Carin kommer och berättar om hur det är att leva i vår samtid med NPF och vilka utmaningar det för med sig. Hur kan vi på ett konstruktivt sätt hantera vardagen och stötta varandra? Hur betar sig barnbarnen och vad kan ligga bakom det beteendet? Hur mår era barn?

Kvällen börjar med föreläsning och därefter ges utrymme att prata med varandra utifrån olika frågeställningar och utbyta tankar och erfarenheter. Vi bjuder på fika.

När: Måndag 2 mars kl 17.30-20.00

Plats: Mölnlycke fabriker 13 (Studieförbundet Vuxenskolas lokaler)

Anmälan: Senast 27 februari till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Medarrangör: Studieförbundet Vuxenskolan

TEATER FÖRESTÄLLNING

Prinsessan Margareta- En resa genom livet

En föreställning om en kvinnas åldrar från 7 till 92 år av och med Agneta Arpi

"Prinsessan Margareta - en resa genom livet" handlar om en kvinnas roller i olika åldrar. Vi får möta Margareta bland annat som tonåring, tonårsmamma och mormor.

Agneta Arpi är lärare, skådespelare, dramapedagog, kursledare och pensionär. Föreställningen är cirka 70 minuter lång."

När: Tisdag 24 mars kl 18.00 – 19.30

Plats: Mölnlycke kulturhus, Café scenen

Anmälan: Senast 23 mars till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

Medarrangör: Demensföreningen Mölndal - Härryda
Anhörigföreningen i Härryda

FÖRELÄSNINGAR

I de demenssjukas värld finns bara nu

En föreläsning för dig som stöttar någon i din vardag. Som anhörig, granne, vän, arbetskamrat eller möter anhöriga i ditt arbete.

Inga-Britt Gudmundsson har arbetat länge med anhöriga och handledning av personal. Under många år var hon själv anhängvårdare till sin multisjuka make.

Inga-Lill tar upp vardags händelser när man vårdar någon med demenssjukdom.

Förhållningssätt, kroppsspråk, tonlägen och ögonkontakt. Du som arbetar inom vården eller är anhörig till någon med demenssjukdom kommer att få praktiska tips för att klara de dagliga samtalen.

När: Torsdag 30 januari kl 17.00 – 19.00

Plats: Mölnlycke kulturhus, Röda rummet, våning två

Anmälan: Senast 29 januari till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

Medarrangör: Demensföreningen Mölndal - Härryda

Bipolär sjukdom

En föreläsning om diagnosen Bipolär sjukdom och hur man kan lära sig hantera den, både som person med sjukdomen och som anhörig.

Jenny och Cecilia är båda aktiva i styrelsen i IBIS, Intresseförening för Bipolär sjukdom, som startade 2003. Jenny fick diagnosen Bipolär sjukdom 2017 och Cecilia har en man med diagnosen.

Tillsammans presenterar de IBIS som förening, sitt arbete men också personliga berättelser och tankar kring diagnosen och hur man lever med den.

När: Torsdag 20 februari kl 17.30 – 19.00

Plats: Mölnlycke fabriker 13 (Studieförbundet Vuxenskolas lokaler)

Anmälan: Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Medarrangör: Studieförbundet Vuxenskolan

Att hantera problematisk skolfrånvaro

En föreläsning för dig som är anhörig till eller i ditt arbete möter barn och ungdomar med problematisk skolfrånvaro, så kallade hemmasittare.

Föreläsningen tar bland annat upp

- Lågaaffektivt bemötande för att hantera problematisk skolfrånvaro.
- Den vanliga kopplingen mellan Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och problematisk skolfrånvaro.
- Att hantera vardagen i hemmet, oförstående arbetsgivare och omgivning och sin egen bristande ork.
- Att som vårdnadshavare samverka med skola, sjukvård och socialtjänst.

Annelie Karlsson är specialpedagog med kunskapsområden inom bland annat neuropsykiatriska och psykiska funktionsnedsättningar och som har lång erfarenhet av att arbeta med särskilt stöd. Annelie är författare och en ofta anlitad utbildare, handledare och föreläsare. Hon är också själv förälder till barn med problematisk skolfrånvaro.

När: Måndag 9 mars kl. 17.30 – 19.30

Plats: Mölnlycke kulturhus, Röda rummet, våning två

Anmälan: Senast 6 mars till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

När någon inte orkar leva

- Hur kan vi förstå och hantera självmordstankar?

Personer som plågas av självmordstankar kämpar ofta hårt för att orka leva. Hur kan vi förstå egna och andras självmordstankar och förhålla oss till dem när de blir både skrämmande och påträngande? Vad kan man som anhörig eller närstående göra för att stötta någon som inte orkar leva och vad kan man göra för att ta hand om sig själv?

Nya perspektiv på suicidalitet presenteras ihop med ett inifrånperspektiv på vad som kan bära en genom livet när livet känns omöjligt att orka leva.

Filippa Gagnér Jenneberg och Susanne Tell är folkhälsovetare och har egen erfarenhet av suicidalitet samt professionell erfarenhet av arbete med att förebygga att människor tar sitt liv.

När: Torsdag 2 april kl. 18.00-20.00

Plats: Mölnlycke kulturhus, Lilla salen

Anmälan: Sara 031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Medarrangör: Folkhälsan och Kultur i Härryda

SAMTALSGRUPPER

I en samtalsgrupp får du som anhörig möjlighet att möta andra som befinner sig i en liknande situation. Vi samtalar och delar tankar, upplevelser och erfarenheter med varandra. Ett tryggt forum för kunskap och energipåfyllnad. Grupperna leds av en anhörigkonsulent. För att en grupp ska starta behöver det vara minst fem anmälda.

Här är de samtalsgrupper som startar till våren. Kom gärna med förslag på samtalsgrupp utifrån ett visst tema.

Att vara son eller dotter

Samtalsgrupp för dig som vårdar/hjälper din förälder

När: En tisdag i månaden start 28 januari

Tid: 17-18.30

Plats: Biblioteksgatan 23 Mölnlycke
(Mölnlycketräffen)

Anmälan: För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46 eller på mail marie.lowenberg@harryda.se

Mitt i livet - Att vara make/maka/sambo

En samtalsgrupp för dig som vårdar eller hjälper din make/maka/sambon som är under 65 år

När: En måndag i månaden

Plats: Ekdalagården, Ekdalavägen 7
Mölnlycke

För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se
Sara 031- 724 88 02
sara.bexonpolder@harryda.se

Att vara make/maka/sambo

En samtalsgrupp för dig som vårdar eller hjälper din make/maka/sambon

När: Var tredje onsdag eller torsdag

Tid: 10-12

Plats: Ekdalagården, Ekdalavägen 7
Mölnlycke.

För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46 eller på mail marie.lowenberg@harryda.se

Att vara anhörig till en vuxen person med funktionsnedsättning

När: En tisdag i månaden

Plats: Ekdalagården, Ekdalavägen 7
Mölnlycke

Anmälan: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02
sara.bexonpolder@harryda.se

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

Dessa aktiviteter riktar sig främst till dig som vårdar eller stödjer en närstående som bor i ordinärt boende.

Yoga

Yoga & meditation hjälper oss att bli lite mer närvarande, mindre stressade, mjukare i kroppen, känna mindre smärta, ger oss bättre sömn, starkare immunförsvar mm. Listan kan göras lång och det finns idag mycket forskning som visar på alla goda effekter.

Under denna 10-veckorskurs fokuserar vi främst på Mediyoga, men du kommer också ges möjlighet att prova på Hathayoga, Yinyoga och Kundaliniyoga. Vid varje tillfälle har vi en längre djupavslappning samt en kortare meditation. Upplägget är anpassat efter nybörjare.

Lärare är Martina Everding Olsson som har många års erfarenhet av att leda yogagrupper.

Vill du läsa mer om Martina och de olika yogaformerna så hittar du information på Yoga & Meditation Centers hemsida: <https://yogameditationcenter.se/>

Yogamattor, filtar, stolar, allt som kan tänkas behövas finns på plats.

När: 10 gånger med start tisdag 28 januari (med ett uppehåll vecka 7, den 11/2)

Tid: Tisdagar kl. 16.00 - 17.15

Plats: Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

För anmälan och information: Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se.

Vattengymnastik

Vattengymnastik är en skonsam och mjuk träningsform som passar alla åldrar. Träningen är effektiv och ger resultat på kondition, styrka, balans och rörlighet utan att belasta leder. Vattnet används som motstånd och den egna kroppen som redskap. Alla tränar efter sin egen förmåga och passen lämpar sig för alla. Var med på en timmas gymnastik i 34° vatten.

När: 12 gånger med start torsdagen den 30 januari

Plats och tid: Kl. 13.00 på Hälsans hus i Landvetter.

För anmälan och information: Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se.



Massage

Som anhörig erbjuds du massage. Massage har en rehabiliterande och förebyggande effekt och de positiva effekterna är många.

Anmälan till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

Styrketräning

I gymmet på Ekdalagården finns det möjlighet för dig som är senior att träna styrketräning i grupp. Varje pass är en timma långt. För anmälan och mer information kontakta Ulla-Britt som ansvarar för gymmet. 031-88 22 81 eller 0736-248 033.

ÖVRIGT

SPA-dagar

Under våren åker vi vid två tillfällen på SPA över dagen. Är du intresserad av att åka med kontakta anhörigkonsulenter för mer information.

Vårresa

Välkommen att följa med på vår årliga bussutflykt som arrangeras tillsammans med Anhörigföreningen. Mer information och program för dagen kommer senare under våren. Interesseanmälan görs till Anhörigkonsulenter.