

---

# ANHÖRIGSTÖD

---

## HÖSTENS PROGRAM 2025



*För dig som har någon i din närhet som  
behöver ditt stöd i vardagen*



## ÄR DU ANHÖRIG ELLER KÄNNER DU NÅGON SOM ÄR DET?

Att vara anhörig innebär ofta att man finns där för någon som behöver extra hjälp i vardagen på grund av att de är äldre, har en långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. Kanske kan det vara en förälder med en demenssjukdom, en partner som fått en stroke, ett barn som har adhd eller en vän med psykisk ohälsa.

Att finnas där för någon som behöver stöd i vardagen kan vara både värdefullt och utmanande. Ofta är det lätt att sätta sina egna behov åt sidan, men också du som anhörig har rätt till stöd.

I Härryda kommun är vi två anhörigkonsulenter som erbjuder stöd till dig som är anhörig. Hos oss kan du få:

- Enskilda samtal för stöd, vägledning och rådgivning
- Hjälp att hitta rätt i kontakter med olika verksamheter
- Möjlighet att delta i föreläsningar, samtalsgrupper, mötesplatser och hälsofrämjande aktiviteter

Vi har tystnadsplikt och vårt stöd är kostnadsfritt. En del aktiviteter kräver anmälan i förväg.

I det här terminsprogram hittar du allt som är på gång. Det utformas tillsammans med anhöriga och föreningar så tipsa oss gärna om vad just du skulle vilja se mer av!

## VARMT 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](mailto: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](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)

**Besöksadress:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**Postadress:** Härryda kommun, Anhörigstöd Skolvägen 1,  
435 80 Mölnlycke



Läs mer om  
anhörigstöd och anmäl  
dig till prenumeration  
på nyheter från  
anhörigkonsulenterna:  
[harryda.se/anhorigstod](http://harryda.se/anhorigstod)

# DET HANDLAR OM LIVET

Härryda kommun för psykisk hälsa hösten 2025

Under hösten satsar Härryda kommun extra på att lyfta psykisk hälsa, ett ämne som berör oss alla, inte minst dig som är anhörig. Mellan den 10 september och 20 oktober erbjuds ett brett utbud av aktiviteter, föreläsningar och evenemang som syftar till att sprida kunskap, skapa samtal och inspirera till välmående.

I höstens program som riktar sig till anhöriga hittar du flera föreläsningar och andra evenemang som även ingår i kommunens gemensamma satsning "Det handlar om livet – Härryda kommun för psykisk hälsa". Dessa aktiviteter riktar sig till dig som vill förstå mer om vad som främjar psykisk hälsa, få nya perspektiv och verktyg i din anhörigroll eller bara få en stunds reflektion och stöd. Evenemangen äger rum runt om i kommunen och vissa delar av programmet kommer även att vara digitala. Scanna qr-koden och ta del av hela programmet.



## INVIGNING 10 SEPTEMBER

Gör oss sällskap på den festliga invigningen den 10 september. Kvällen startar **kl 17.30** och på plats möter du föreningar, studieförbund och tjänstepersoner från kommunen för inspirerande samtal, musik och mingel.

## MUSIKFÖRESTÄLLNING: DE SOM VILL SITTA UNDER BJÖRKARNA

Under invigningskvällen spelas "De som vill sitta under björkarna". Det är en varm, berörande och humoristisk musikföreställning som tar sig an ett av våra mest aktuella ämnen, ofrivillig ensamhet.

Handlingen utspelar sig i en park utanför en helt vanlig arbetsplats. Vid en solig parkbänk möts människor som till en början inte känner varandra och knappt någon annan heller. Deras olika former av ensamhet får plötsligt nya konturer när de möts, och sakta växer en gemenskap fram.

"De som vill sitta under björkarna" är skriven av Lena Koppel (känd för bl.a. *Saltön* och *Rallybrudar*) med musik av Frida Braxell, som också medverkar på scen tillsammans med Nicklas Thelin och Mats Persson.

**NÄR:** Onsdag 10 sep kl. 18.30

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Cafésenen i kafeterian

**ANMÄLAN:** Ingen anmälan krävs

Detta arrangemang ingår i Härryda kommuns satsning,  
*Det handlar om livet - Härryda för psykisk hälsa*, hösten 2025.

# FÖRELÄSNINGAR

## ANTI-STRESS APPEN - VAD ÄR DET?

Välkommen till en lunchföreläsning där Claes Andersson, Härryda kommuns fixare, visar hur du kommer igång med AntiStress-appen.

Det är en kostnadsfri app från Västra Götalandsregionen som kan hjälpa dig att minska stress i vardagen med enkla verktyg som guidade andningsövningar, dagbok och energiskattning. Appen är lätt att använda och finns tillgänglig på tio språk. Under föreläsningen får du också tips på fler appar som kan bidra till bättre hälsa och välmående.

Ta gärna med din smartphone eller surfplatta!

**NÄR:** Tisdag 16 sep kl. 12.30 – 13.15

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Röda rummet

**ANMÄLAN:** Ingen anmälan krävs

Detta arrangemang ingår i Härryda kommuns satsning,  
*Det handlar om livet - Härryda för psykisk hälsa*, hösten 2025.

## ALDRIG ENSAM

- om att vara ung och drabbas av psykisk ohälsa

Efter att själv ha kämpat med djup depression och självmordsförsök grundade Charlie Eriksson 2013 organisationen *Aldrig Ensam*, med målet att ingen ska behöva leva med psykisk ohälsa i tystnad.

I denna starka och hoppfulla föreläsning delar Charlie sin berättelse och ger konkreta verktyg för att förstå och hantera psykisk ohälsa, både som drabbad och anhörig.

**NÄR:** Torsdag 18 sep kl. 18 - 20

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus; Stora salen

**ANMÄLAN:** E-tjänst via qr-kod på sidan 2 eller kontakta Sara 031- 724 88 02,  
sara.bexonpolder@harryda.se

Detta arrangemang ingår i Härryda kommuns satsning,  
*Det handlar om livet - Härryda för psykisk hälsa*, hösten 2025.



# FÖRELÄSNINGAR

## FÖRELÄSNING OM PSYKISK LIVRÄDDNING

- För dig som vill känna dig tryggare i att möta någon som mår dåligt

Om någon drabbas av hjärtstopp finns hjärt- lungräddning (HLR), men hur gör vi för att hjälpa när någon mår psykiskt dåligt? Föreläsningen riktar sig till dig som vill veta mer om hur man kan vara ett medmänskligt stöd till någon som inte mår bra och har tappat livsviljan.

Syftet med föreläsningen är att skapa en större trygghet kring ämnet självmord och att ge grundläggande och aktuell kunskap inom suicidprevention och suicidalitet. Hur kan vi som medmänniskor prata om det som känns svårt och tungt? När är det akut läge och hur kan vi hjälpa någon vidare? ***Samma föreläsning ges även digitalt 25 sep.***

**NÄR:** Torsdag 2 okt kl. 18 – 20 eller torsdag 25 sep kl 18 – 20, digitalt via Teams

**PLATS:** Landvetter kulturhus

**ANMÄLAN:** E-tjänst via qr-kod på sidan 2 eller kontakta Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

Detta arrangemang ingår i Härryda kommuns satsning, *Det handlar om livet - Härryda för psykisk hälsa, hösten 2025.*



## SNACKA OM SJUKT

- om att få förståelse för hur jag mår på riktigt och verktyg att göra något åt det

I den här föreläsningen blandar specialistläkare Efraim Jovlunden humor, tävlingar, kreativ pedagogik och rätt allvar kring psykisk hälsa för att hjälpa dig och dina nära att svara på frågan: "Hur mår du? På riktigt." Snacka om sjukt! möter i år 20 000 ungdomar och vuxna runtom i landet. Många låter berätta att det är det bästa de gjort i skolan ...någonsin! Och då är det psykisk hälsa de snackar om!

Under eftermiddagen får Hulebäcksgymnasiets elever i år 1 och 2 ta del av Efraim Jovlundens föreläsning. Och under kvällen står föräldrar till ungdomar i fokus. Missa inte detta fina tillfälle att inspireras och öka förståelsen om dig själv och hur vi hjälper dem som är i vår närhet. På riktigt.

**NÄR:** Måndag 20 okt kl. 18 – 20

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Stora salen

**ANMÄLAN:** E-tjänst via qr-kod på sidan 2 eller kontakta Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

Detta arrangemang ingår i Härryda kommuns satsning, *Det handlar om livet - Härryda för psykisk hälsa, hösten 2025.*

# DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

## VÄLKOMMEN TILL EN GEMENSAM VISNING AV ALZHEIMER SUMMIT

### - Hur ska hoppet bli verklighet för patienter och anhöriga?

Dagens Medicin och Alzheimer Life arrangerar ett viktigt event om Alzheimer och andra kognitiva sjukdomar.

Vi välkomnar anhöriga och alla intresserade till Ekdalagårdens samlingshall för att tillsammans följa livesändningen av Alzheimer Summit 2025. Under förmiddagen får vi ta del av en digital hearing där läkare, forskare, patienter, anhöriga och politiker delar sina erfarenheter och kunskaper. Bland talarna finns bland andra Henrik Zetterberg, professor i neurokemi, och Anna Tenje, äldreminister.

Efter sändningen bjuder vi på fika och fortsätter samtalet kring det vi sett och hört.

Läs mer om eventet på [bonniernewsevents.se/alzheimer-summit-2025](https://bonniernewsevents.se/alzheimer-summit-2025)

**NÄR:** Fredag 26 sep kl. 9 – ca 13

**PLATS** Samlingssalen på Ekdalagården, Ekdalavägen 7, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se)

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 24 september.

**MEDARRANGÖR:** Demensföreningen Härryda-Mölndal

## VÄGEN VIDARE

### - om ätstörningar, självskadebeteende och hopp om återhämtning

Välkommen till en föreläsning med Isabel från föreningen SHEDO. Föreläsningen lyfter fram hur ätstörningar och självskadebeteende kan ta sig uttryck i olika åldrar och livsskeden, men också hur det går att hitta tillbaka till livet.

Du som deltar får en grundläggande kunskap om ätstörningar och självskadebeteende. Genom Isabels personliga berättelse får du en inblick i hur det kan vara att vara drabbad eller leva nära någon som mår psykiskt dåligt och att det finns vägar vidare från psykisk ohälsa.

Föreläsningen riktar sig till drabbade, anhöriga samt till den som vill öka sin förståelse kring ätstörningar och självskadebeteende.

**NÄR:** Tisdag 7 okt kl. 18 - 19.30, digitalt via Teamslänk

**ANMÄLAN:** E-tjänst via qr-kod på sidan 2 eller kontakta Sara 031- 724 88 02,

[sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstödet i Mölndal, Partille och Lerum

Detta arrangemang ingår i Härryda kommuns satsning,  
*Det handlar om livet - Härryda för psykisk hälsa, hösten 2025.*

# DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

## SÖKES: DEN SAKNADE MANUALEN

- Erfarenheter, insikter och verktyg för dig som stöttar ett barn med NPF

Välkommen till en föreläsning som bjuder på både igenkänning, skratt och konkreta råd för vardagen som anhörig till ett barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Jennie är psykiatrisjuksköterska, mamma till två barn med NPF och driver bland annat instagramkontot fokus\_npf. I den här föreläsningen delar hon med sig av sina erfarenheter om att navigera i det okända, hitta nya vägar och växa i rollen som förälder. Med värme och självdistans lyfter hon utmaningar och möjligheter som många kan känna igen sig i.

**NÄR:** Tisdag 4 nov kl. 18 - 20, digitalt via Teamslänk

**ANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum



## VÄGEN TILL SJÄLVMEDKÄNSLA

Självmedkänsla/Self-compassion, innebär att möta sina egna svårigheter med samma värme, förståelse och vänlighet som man skulle visa en nära vän. Det handlar om att vara snäll mot sig själv vid motgångar och svåra stunder, i stället för att kritisera. Forskning visar att självmedkänsla kan minska stress och ångest, öka välbefinnandet och stärka självkänslan.

Sally Marshall är en legitimerad psykoterapeut specialiserad på KBT och ACT (Acceptance Commitment Therapy). Hon erbjuder terapi för både individer och par, handleder och arbetar som lärare inom området. Self-compassion är ett inslag i hennes behandlingar och i den här föreläsningen kommer hon prata om hur självmedkänsla kan förbättra vårt emotionella och fysiska välbefinnande.

**NÄR:** Tisdag 25 november kl. 18 - 19.30, digitalt via teamslänk

**ANMÄLAN:** Senast 24 november till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum.

# SAMTALSGRUPPER

I en samtalsgrupp får du som anhörig möjlighet att träffa andra i en liknande livssituation. I gruppen delas tankar, erfarenheter och det som känns viktigt i en varm och tillåtande gemenskap. Det är ett tillfälle att stanna upp, fylla på med kraft och känna att du inte är ensam. Samtalen leds av en anhörigkonsulent och ger utrymme för både reflektion, igenkänning och nya perspektiv. Grupperna startar när minst fem deltagare är anmälda.

## ATT VARA SON ELLER DOTTER

- En samtalsgrupp för dig som vårdar/hjälper din förälder

**NÄR:** 4 måndagar, med träff ca 1 gång /månad. Start i september.

**TID:** 16.30 - 18

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46,  
marie.lowenberg@harryda.se

## ATT VARA MAKE ELLER MAKA

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

**NÄR:** Var tredje vecka måndag, tisdag eller onsdag. Start i slutet av augusti

**TID:** 10 – 12

**PLATS:** Måndagar och onsdagar på Landvetterträffen. Tisdagar, Ekdalagården i Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se



## ATT VARA FÖRÄLDER TILL TONÅRING MED NPF

- En samtalsgrupp för dig som är vårdnadshavare till en tonåring med NPF

Det är ofta utmanande att som förälder till ett barn med Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning få vardagen att gå ihop, att orka med extra krav och förväntningar, att förklara för andra, att orka praktiskt och att hinna med övriga familjen. I den här samtalsgruppen får du möta andra föräldrar som har ett liknande familjeliv som ditt. Vi kommer bland annat beröra teman som föräldrarollen, relationer, återhämtning och alla känslor och tankar som kan finnas.

**NÄR:** 4 tisdagar, 14 okt, 28 okt, 11 nov och 2 dec

**TID:** 17.30 – 19.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

# DIGITALA SAMTALSGRUPPER

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL UNG VUXEN TJEJ MED NPF OCH/ELLER PSYKISK OHÄLSA

- En digital samtalsgrupp för dig som stöttar din dotter som är mellan 18 - 30 år

Att försöka stå stark bredvid någon som mår dåligt är ofta påfrestande och svårt. I den här samtalsgruppen pratar vi om de känslor som kan uppstå när ens barn går in i vuxenlivet, men där hjälp- och stödbehovet fortfarande är stort. Hur blir relationen till barnet och hur kan man hantera sin föräldraroll? Finns det möjlighet till återhämtning utan dåligt samvete? Vi delar våra upplevelser och tankar för att lyssna in och stötta varandra.

Gruppen leds av anhörigkonsulenter och är ett samarbete mellan Mölndal, Härryda, Lerum och Partille kommun. Vi träffas vid fyra tillfällen. Antalet platser är begränsat.

**NÄR:** Tisdag 7 okt, 21 okt, 4 nov och 18 nov, digitalt via Teams

**TID:** 11.30 - 13

**ANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se



## I NÖD OCH LUST

- En digital samtalsgrupp för dig som stöttar/vårdar en partner över 65 år i hemmet

När ens livskamrat blir i behov av omsorg förändras tillvaron. Från att vara partner till att bli vårdare kan väcka både sorg, frustration och frågor om framtiden. Vad händer med relationen? Hur ska jag orka? Och vad händer med mig?

Den här samtalsgruppen vänder sig till dig som lever med och stöttar en partner över 65 år i hemmet. Tillsammans närmar vi oss det som ofta är svårt att sätta ord på, det opratade, genom gemensamma samtal, korta filmklipp och reflekterande material.

Gruppen leds av anhörigkonsulenter och är ett samarbete mellan Härryda, Mölndal, Partille och Lerum. Vi träffas vid fem tillfällen. Antalet platser är begränsat.

Vill du ha hjälp med det digitala, kontakta kommunens digitala fixare Claes Andersson, 031-724 67 47

**DATUM:** Tisdag 21 okt, 28 okt, 4 nov, 11 nov och 18 nov, digitalt via Teams.

**TID:** 10.00–11.30

**ANMÄLAN:** anhorigstod@lerum.se eller 0302-52 22 39

# CIRKLAR OCH KURSER

## CIRKEL I DEMENSSJUKDOMAR/KOGNITIV SVIKT

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

**NÄR:** 5 tisdagar 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt, 4 nov

**TID:** 17 - 19.30

**PLATS:** Samlingssalen på Ekdalagården, Ekdalavägen 7, Mölnlycke

Om din närstående inte kan vara själv hemma vid dessa tillfällen finns det under tiden möjlighet att vistas på dagverksamheten Smultronstället där det finns personal på plats.

Meddela i så fall det i samband med anmälan till cirkeln.

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se)  
Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag 26 september.



## BOKCIRKEL- ANHÖRIG I ETT HAV AV KÄNSLOR

Anhöringskap kan se ut på många olika sätt och varje berättelse är unik. Samtidigt delar många anhöriga liknande tankar, känslor och erfarenheter oavsett vem man hjälper eller stöttar. I boken "Anhörig i ett hav av känslor" ger Maria Estling Vannestål röst åt dessa upplevelser. I boken möter vi anhöriga som delar sin vardag och guppande känslor. Det handlar om ovisshet och oro, otillräcklighet och frustration, skuld, skam, sorg och maktlöshet. Men också om de ljusa stunderna i de stillsamma solgläntorna, de oväntade utsikterna och den kraft som kan växa i det svåra.

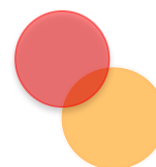
Under hösten träffas vi vid sju tillfällen för att läsa och samtala kring boken tillsammans. Vi hoppas att bokcirkeln blir en plats för igenkänning, nya perspektiv och gemenskap. Boken kan du låna av Anhörigstödet.

**NÄR:** 7 fredagar i rad med start 10 okt. Sista anmälningsdag 29 sep.

**TID:** 13.30 - 15

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02, [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)  
Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag



# CIRKLAR OCH KURSER

## KREATIV SKRIVANDE FÖR ANHÖRIGA

Upptäck kraften i det kreativa skrivandet med författaren och journalisten Ulrika Nandra. Kursen är en introduktion och ger dig grunderna i skrivandet genom inspirerande övningar och möjlighet att skriva egna kortare texter. Det är också en plats för gemenskap och reflektion kring din anhörigsituation.

Forskning visar att kreativt skrivande har positiva effekter på hälsan, och Ulrika kommer att guida dig genom kursen oavsett tidigare erfarenheter. Ulrika har lång erfarenhet av att hålla skrivarkurser för olika målgrupper och är författare till flera böcker, däribland hennes senaste roman Till minne av ett avsked som släpptes i november 2024. Välkommen att utforska ditt skrivande och samtidigt stärka ditt välbefinnande!

**NÄR:** 4 torsdagar 9 okt, 16 okt, 23 okt och 6 nov  
**TID:** 17.30 - 19.30  
**PLATS:** Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke  
**ANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02,  
sara.bexonpolder@harryda.se  
Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 30 sep.



## KERAMIKKURS

Den här kursen riktar sig både till nybörjare och till dig som är van att arbeta med lera. De första gångerna av kursen kommer du att utifrån dina kreativa idéer få bygga, kavla och skulptera i stengodslera (ingen drejning). Det sista tillfället ägnas främst åt glasering av det du skapat. Kursledare är Kristina Wagnås som är utbildad keramiker och pedagog.

**NÄR:** 4 tisdagar 7 okt, 14 okt, 21 okt och 4 nov  
**TID:** 10 - 13  
**PLATS:** Studieförbundet Vuxenskolan Härryda, Bruksgatan 17 i Mölnlycke  
**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02,  
sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 23 sep.

# MÖTESPLATSER

## 11-KAFFE

- för dig som är anhörig och din närstående med kognitiv svikt

Är du partner, sambo, make/maka, (barn eller vän) till någon med kognitivsvikt/demenssjukdom och vill göra något tillsammans?

Välkommen till en grupp som träffas på 11-kaffe med fika och en trevlig stund tillsammans. Tanken är att ge möjlighet till nya bekantskaper och få prata och skratta tillsammans, kunna ge varandra råd och stöd då alla har liknande erfarenheter kring sjukdomen. Ni bestämmer stundens innehåll. Kanske vid något tillfälle ta en promenad, äta gemensam lunch, göra en utflykt?

**NÄR:** Var tredje tisdag med start 16 september

**TID:** 11 – 12.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke (Mölnlycketräffen)

Anmäl er om ni vill vara med i 11-kaffe gruppen.

Träffarna startar när minst tre par anmält sig.

I samarbete med Mölndal-Härryda demensförening



**För anmälan eller mer information kontakta:** Marie 031-724 65 46,  
marie.lowenberg@harryda.se

## ENASTÅENDE FUNKISFÖRÄLDER

- För dig som är ensamstående förälder till barn med funktionsnedsättning

Detta är en grupp för dig som vill träffa andra i liknande situation och umgås. Du kan komma själv eller i sällskap med ditt/dina barn.

Eva Widek, som jobbar i Råda församling, kommer att finnas med under träffarna. Innehållet är inte styrt utan det är ni deltagare som bestämmer hur träffarna ska se ut.

**NÄR:** Lördag eller söndag ca 1 gång/månad

**TID:** 13.30 - 15.30

**PLATS:** Råda församlingshem, Mölnlycke. Vi är i bottenvåningen.

**För mer information kontakta:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

# MÖTESPLATSER

## FÖR DIG SOM ÄR FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF

En annorlunda och utmanande vardag kräver något extra av föräldrar till barn med NPF. Välkommen till ett öppet café där du möter andra föräldrar som lever ett liv likt ditt. Träffa någon som förstår och som kan lyssna, peppa, och ge tips. Vad vi pratar om påverkar du. Det behöver inte finnas en konstaterad diagnos hos ditt barn för att komma.

**NÄR:** Varannan onsdag jämna veckor med start 4 september

**TID:** 18 - 20

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Inför första tillfället du deltar kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

## FÖR DIG SOM ÄR FÖRÄLDER TILL BARN MED IF

Har du barn med intellektuell funktionsnedsättning? Då är du varmt välkommen till en öppen mötesplats för föräldrar. Tre tillfällen under hösten bjuder vi in till ett café där du kan möta andra föräldrar som delar liknande erfarenheter. Här finns utrymme för samtal, frågor, stöd och en stunds gemenskap.

Representanter från FUB Härryda (För barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning) finns på plats.

**NÄR:** Onsdag 24 sep, 22 okt och 19 nov

**TID:** 18 – 19.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Inför första tillfället du deltar kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se



# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

## PROVA-PÅ MINDFULNESS

Känner du dig ofta stressad eller har svårt att hitta ro i vardagen? Då kan mindfulness vara något för dig. Mindfulness handlar om att vara närvarande i nuet – att stanna upp och rikta uppmärksamheten mot det som händer här och nu, utan att döma.

Forskning visar att mindfulness har positiva effekter för både den psykiska och fysiska hälsan. Det kan hjälpa dig att bli mer medveten om dina tankar och känslor, hantera stress och få bättre balans i vardagen.

Välkommen till ett eller båda tillfällena som erbjuds för att få veta mer om vad mindfulness är och prova på några enkla mindfulnessövningar. Du behöver inga förkunskaper

**NÄR:** Tisdag 16 sep kl. 18 - 19

**PLATS:** Landvetter kulturhus

**ANMÄLAN:** E-tjänst via qr-kod på sidan 2 eller kontakta Sara, sara.bexonpolder@harryda.se

**NÄR:** Tisdag 30 sep kl. 12.30 – 13.15

**PLATS:** Röda rummet, Mölnlycke kulturhus

**ANMÄLAN:** Drop-in

Detta arrangemang ingår i Härryda kommuns satsning, *Det handlar om livet - Härryda för psykisk hälsa*, hösten 2025.

## 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.

Vid varje tillfälle har vi en längre djupavslappning samt en kortare meditation. Upplägget är anpassat efter nybörjare. Yogamattor, filtar, stolar, allt som kan tänkas behövas finns på plats.

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

**NÄR:** 10 måndagar med start 15 september

**TID:** Kl. 16 - 17.15

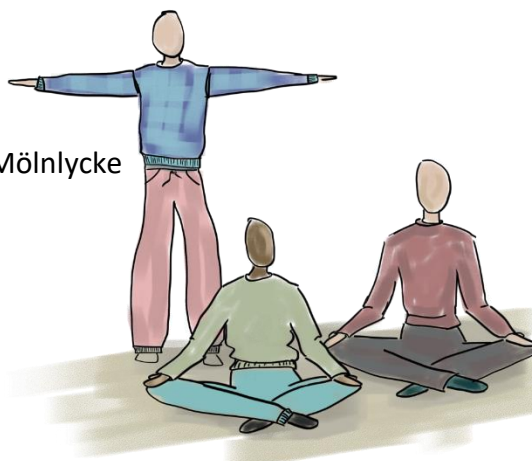
**PLATS:** Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller

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

Begränsat antal platser.



# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

## 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 förmåga och passen lämpar sig för alla. Var med på en timmas gymnastik i 34° vatten.



**NÄR:** 10 måndagar med start 15 september

**TID:** Kl. 11 - 12

**PLATS:** Premiumhälsan, Milstensvägen 2 i Landvetter.

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46,

marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.

Begränsat antal platser.

## MASSAGE

Massage har en rehabiliterande och förebyggande effekt och de positiva effekterna är många. Massagen utförs av Charlotte Söderström på Liva friskvård i Mölnlycke. Du anmäler dig till någon av oss anhörigkonsulenter för att få din massagebiljett och bokar därefter din tid själv. Det finns ett begränsat antal biljetter.

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

## TRÄNING HOS ACTIVE REHAB I LANDVETTER

Active Rehab i Landvetter centrum erbjuder rolig och individanpassad träning för barn, ungdomar och unga vuxna med olika funktionsnedsättningar. Träningen sker i en trygg och strukturerad miljö tillsammans med fysioterapeut och anpassas utifrån behov, mål och förutsättningar. Det finns möjlighet till individuellt stöd eller träning i mindre, anpassade grupper.

**För information kontakta:** Felicia Sjöblom, fysioterapeut, felicia.sjoblom@active.nu  
031-91 96 00

## VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

Marie Löwenberg, anhörigkonsulent  
031-724 65 46 [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se)

Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent  
031- 724 88 02 [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)

**Hemsida:** [www.harryda.se/anhorigstod](http://www.harryda.se/anhorigstod)

**Besök:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke



Scanna QR-koden för  
att läsa mer om  
anhörigstöd och vad  
anhörigkonsulenterna  
erbjuder

