
ANHÖRIGSTÖD

STÖD TILL DIG SOM STÖDJER



HÖSTENS PROGRAM 2021



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 Härryda 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 hösten. 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: Härryda kommun, Anhörigstöd
Skolvägen 1, 435 80 Mölnlycke



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

MÖTESPLATSER

Café i Mölnlycke

Ett café för dig som är anhörig/anhörig- vårdare. Caféquerna inleds vid de flesta tillfällena med en aktivitet, t ex musikunderhållning eller en föreläsare och därefter fikar vi tillsammans.

Caféet och programmet planeras av Anhörigföreningen i Härryda. Alla anhöriga är välkomna och du kan också komma tillsammans med din närstående. Ingen anmälan krävs.

TID: Måndagar kl. 13.00, ojämbna veckor, med start 13 september

PLATS: Ekdalagården, samlings salen

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.

NÄR: Måndagar 4 oktober, 1 november, 29 november

TID: kl.13.00

PLATS: Träffpunkten, Idrottsvägen 4B, Landvetter

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



CIRKLAR OCH KURSER

Kropp och själ

- en digital kurs för dig som är anhörig med fokus på hälsa och balans

Som anhörig står man inför en rad utmaningar; det kan handla om ovisshet, känsla av maktlöshet, oro, rädsla och ångest, sin egen och andras. Cirkelns fokus är samtalen och igenkännandet av andras situation.

Vi ses digitalt i en mindre grupp för att samtala och ta del av kursledare Fia Hobbs erfarenheter, praktiska metoder och förhållningssätt.

Du kommer bland annat lära dig mer om:

Stresshantering, hur du kan hantera egen och andras oro och ångest samt andras och dina egna krav. Även om hur du kan ge dig själv de bästa förutsättningarna att orka vara anhörig, vikten av hopp och mening i livet och hur du startar upp ett svårt samtal.

När: 6 tillfällen med start onsdag 15 september

Tid: 19 - 20.30

Plats: Digitalt via Zoom

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 8 september. Begränsat antal platser.

Cirkel i Demenssjukdomar

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. Vi träffas fem tisdagar i rad.

När: start tisdagen den 5 okt

Tid: 16.30 - 18.30

Plats: Kulturhuset, Röda rummet, Mölnlycke

Anmälan: För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se

Sista anmälningsdag 1 oktober. Begränsat antal platser.

Samtal om livet

Den existentiella hälsan handlar om hur du tänker, känner och handlar i ditt liv. God existentiell hälsa ger dig en buffert som gör det lättare att möta svårigheter, mod att anta utmaningar och större möjlighet att ta vara på livets glädjeämnen.

Vi kommer att använda oss av samtalskort som har olika teman. Korten utgår från WHO:s folkhälsoundersökningar som visar att förhållningssättet till livet påverkar vår självskattade psykiska, fysiska och sociala hälsa. Målet med samtalskortens frågor är att du ska bli medvetna om ditt sätt att tänka och handla samt få möjlighet att hitta nya förhållningssätt och vägar i livet.

Vi träffas i en mindre grupp och samtalet leds av anhörigkonsulenterna.

När: 5 tillfällen med start onsdag 6 oktober

Tid: 14-16

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

Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag 1 oktober

Läsa tillsammans

Har du någon i din närhet som mår psykiskt dåligt? I anhörigbokcirkeln har du möjlighet att träffa andra personer i liknande situation och prata om dina erfarenheter. Tillsammans läser vi texter utvalda av bibliotekarien Johanna, och reflekterar över innehållet.

Vi träffas tre gånger och läser korta texter av olika slag – noveller, låttexter och annat – och samtalar om vilka tankar vi får under läsningen. Du behöver inte läsa någonting i förväg, utan vi tar del av texterna på plats.

Samtalsledare är Johanna Pettersson, bibliotekarie, tillsammans med Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent.

När: 3 onsdagar med start 10 november

Tid: 17.30-19. Vi startar med fika 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

Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag 5 november



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 hösten. Kom gärna med förslag på samtalsgrupp utifrån ett visst tema.

Att vara son eller dotter

Samtalsgrupp för dig som vårdar/hjälper din förälder

När: Vi träffas 3 måndagar i höst. Den 4 oktober, 25 oktober, 29 november

Tid: 16-18

Plats: Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

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

Att vara make/maka/sambo

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

När: Var tredje måndag eller onsdag

Tid: 10-12

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

Att vara förälder till barn med NPF

När: 4 måndagar med start 4 oktober

Tid: 17-18.30

Plats: Digitalt via Teams

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

Att vara förälder till ung vuxen (ca 18-30 år) med NPF

När: 4 måndagar med start 1 november

Tid: 17-19

Plats: Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke eller digitalt via Teams

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



DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

Självmedkänsla

- En interaktiv föreläsning om att öva upp sin medkänsla med sig själv

Självmedkänsla eller Mindful self compassion som det heter på engelska, är en samling metoder för att träna oss i att möta oss själva och livet med en vänligare och mer tålmodig röst. Det handlar om att öva oss i att vara medkännande mot oss själva med allt vi bär inom oss i form av tankar, känslor, upplevelser och behov.

I denna interaktiva inspirationsföreläsning får du lära dig om grunderna i självmedkänsla samt prova på några korta övningar och reflektera över dem i tal eller skrift.

Kina Nyman är diplomerad Mindfulnessinstruktör och har sedan 2012 bedrivit egen verksamhet inom Yoga, yinyoga och mindfulness. Kina har mångårig erfarenhet av meditation i olika former och föreläser bland annat på temat stress och återhämtning.

När: Onsdag 29 september kl. 17.30-19.00

Plats: Digital föreläsning via Zoom

Anmälan: Sara 031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se. Länk skickas ut dagen innan föreläsningen

Att stå bredvid när världen faller

- Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa

I Marit Sahlströms hyllade debutroman "Och runt mig faller världen" lyfter hon anhörigperspektivet utifrån egna erfarenheter, att vara den som står bredvid någon som mår dåligt. Marit kommer också att berätta om sitt arbete med att stötta barn och unga i riskzon för utanförskap. Under femton år har Marit arbetat med hemmasittande unga på Stockholms Stadsmission och numera Magelungen Utveckling. 2019 kom hennes andra roman "Skred ut" som handlar om att försöka räcka till men till slut tappa greppet om tillvaron och verkligheten.

När: Tisdag 5 oktober kl. 18.00-20.00

Plats: Digital föreläsning via Zoom

Anmälan: Sara 031-724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se. Länk skickas ut dagen innan föreläsningen.

Föreläsningen arrangeras i samarbete med Mölndals anhörigstöd

FÖRELÄSNINGSSERIE OM NPF

Tisdag 14 september 18 – 20, digitalt via Teams

”Om NPF för mor- och farföräldrar”

- En föreläsning som vänder sig till dig som har ett barnbarn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

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 beter sig barnbarnen och vad kan ligga bakom det beteendet? Hur mår era barn?

Torsdag 21 oktober 18 – 20, digitalt via Teams

”Vägen ut i vuxenlivet med NPF”

Liten blir stor och plötsligt förändras ditt uppdrag som förälder. I samband med att ditt barn via 18-årsdagen tar steget ut i vuxenlivet behöver du ha kunskap om vad detta innebär för den unge med NPF och dig som förälder. I denna föreläsning får du grundläggande kunskap om saker som är bra att veta, med utgångspunkt i olika exempel. Linda Poidnack är styrelsemedlem i Attention Lerum och NPF förälder.

Torsdag 18 november kl 18 – 20, digitalt via Teams

”Nätboll för föräldrar -vet vi, eller tror vi att vi vet vad våra barn gör bakom skärmen?”

En föreläsning med fakta om unga med NPF och deras extra utsatthet på nätet varvad med handfasta tips och råd till vuxna vad de kan tänka på i samtalen med barnet och dess förehavande på nätet. Nätboll är ett avslutat projekt genom ett samarbete mellan Attention Hisingen-Kungälv och Allmänna Arvsfonden.

Åsa Hagström är ordförare i Attention Lerum, specialpedagog och mamma till barn med NPF. Hon är även utbildad att leda utbildningar i Nätboll.

Föreläsningsserien är ett samarbete mellan Attention Lerum, Attention Göteborg, Attention Mölndal och Anhörigkonsulenter i Härryda, Lerum och Mölndal.

Anmäl dig till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se. Länk skickas ut dagen innan föreläsningen.



FÖRELÄSNING

Det är aldrig för sent att må bra

– om åldrande, psykisk ohälsa och att stå nära den själ som brister

Psykisk ohälsa är vanligt bland äldre personer, men det är aldrig för sent att må bättre. Det finns hjälp att få och den psykiska ohälsan kan förebyggas. När någon drabbas av psykisk ohälsa är det fler som berörs – den som står nära påverkas också. Föreläsningen handlar om vad psykisk ohälsa är vad man själv kan göra för att förebygga det och vilken hjälp man kan få.

Susanne Rolfner Suvanto är en av landets främsta sakkunniga inom området äldre och äldres psykiska hälsa och ohälsa. Hon är författare, sjuksköterska, verksamhetsansvarig för omvårdnadsinstitutet, har varit utredare på socialstyrelsen och politiskt sakkunnig på socialdepartementet. Susanne ansvarade även för utredningen om en nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen.

När: 6 oktober 18.00-20.00

Plats: Dergårdsteatern, Alingsåsvägen 9 i Lerum

Gratis biljetter hämtas på biblioteket i Lerum 0302-52 14 75

Föreläsningen spelas in. För möjlighet att se föreläsningen digitalt i efterhand kontakta, jessica.gustavsson@lerum.se, 0302-52 22 39

Arrangör: Kultur & bibliotek, Anhörigstödets Lerum kommun, Studieförbundet Vuxenskolan

TEATERFÖRESTÄLLNING

Prinsessan Margareta- En resa genom livet

- En föreställning om en kvinnas åldrar från 7 till 92 år

"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: Onsdag 13 oktober kl 18.00 – 19.30

Plats: Mölnlycke kulturhus, Café scenen

Anmälan: Senast 11 oktober 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
Studieförbundet vuxenskolan



HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

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

För anmälan och information kontakta:

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

sara.bexonpolder@harryda.se.

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 gånger, med start måndag 20 september

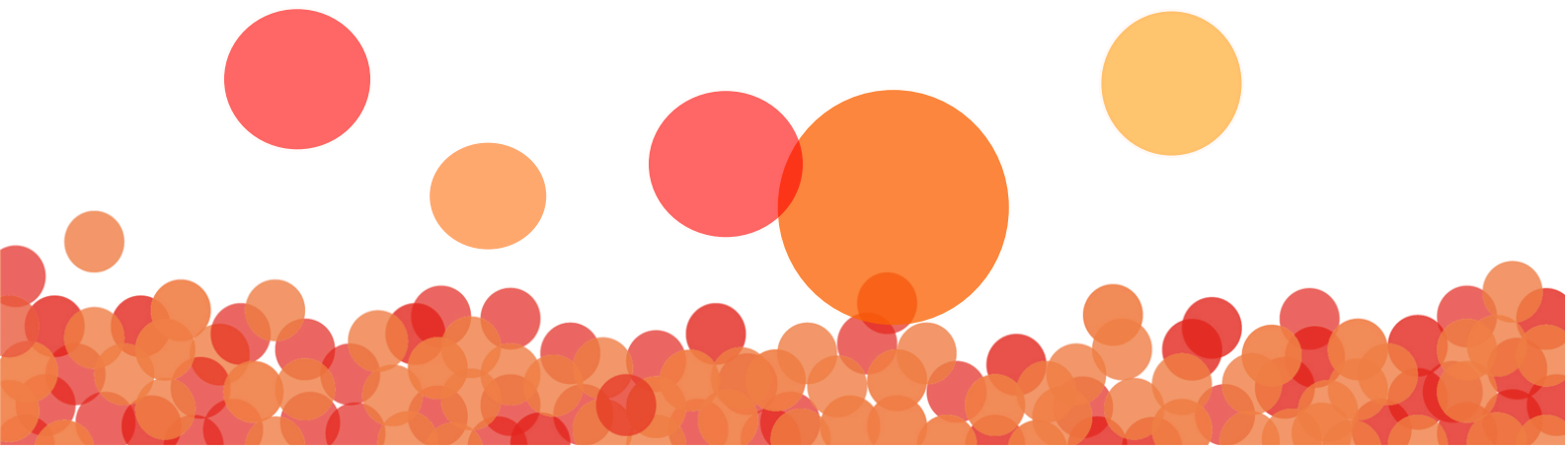
Tid: Måndagar kl. 16.00 - 17.15

Plats: Yoga & Meditation Center,
Rådastocksvägen 1, Mölnlycke



Massage

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



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 16 september

Plats och tid: Kl. 13.00 på Active i Landvetter.



Mindfulness

Mindfulness hjälper oss att hantera och förebygga stress och ger oss en möjlighet att lära känna oss själva samt att utveckla strategier för att bättre kunna möta känslor och situationer som vi stöter på i våra liv. Genom att utöva mindfulness utvecklar vi förmågor att i större utsträckning kunna styra våra tankar och att bli lite vänligare mot oss själva.

På Anhörigstöds webbsida, harryda.se/anhorigstod, finns ljudfiler uppladdade med två olika mindfulnessövningar som du kan göra när det passar dig. Lyssna gärna på introduktionen innan du sätter igång.

Ljudfilerna är gjorda av Kina Nyman som är utbildare och föreläsare inom stress, mindfulness och olika former av yoga.

Fun for Funkis

- träning för funkisfamiljer

Active i Landvetter erbjuder träning för barn och ungdomar med funktionsvariation. Träningen anpassas utifrån barnets behov och sker tillsammans med fysioterapeut och friskvårdsinstruktör, vilka har kunskap om att möta barn i behov av särskilt stöd. Träningen erbjuds både enskilt, tillsammans med förälder samt i grupp och kan ske i Actives gym, simbassäng, träningsal eller utomhus.

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