



Stöd till anhöriga

Vård & Omsorg

Aktiviteter

September 2021 – Januari 2022

OnsalaFrillesåsÅsaFjäråsKullavikAnnebergValldaSäröKungsbackaOnsalaFrillesåsÅsaFjäråsKullavikAnnebergValldaSäröKun
AnnebergKungsbackaSäröFjäråsÅsaFrillesåsOnsalaKullavikValldaAnnebergKungsbackaSäröFjäråsÅsaFrillesåsOnsalaKullavik

Ger du stöd, hjälp eller omsorg till någon?

Vi vänder oss till dig som på något sätt 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, funktionsnedsättning 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!

vardochomsorg.anhorigstod@kungsbacka.se

Telefon: **0300 834229, 837485** Svarar vi inte, prata in ett meddelande så ringer vi upp!

Besöksadress: **Västergatan 23, i centrala Kungsbacka**

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

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, Marianne
Anhörigstödjare

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 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

Grupp 1 Måndagar 10.30-12.30

30 augusti, 13 september, 27 september, 11 oktober, 25 oktober

Grupp 2 Tisdagar 13-15

19 oktober, 2 november, 9 november, 16 november, 30 november

Demens kväll – för dig som stödjer en förälder med Demenssjukdom

Måndagar kl. 18-20

6 september, 20 september, 4 oktober, 18 oktober, 8 november

Demenssamordnare Anna Lena Werdien kommer vara med vid två tillfällen i grupperna.

Lever du med en partner med demenssjukdom och är mitt i livet?

Kontakta anhörigcenter för mer information

Är du Anhörig i nöd och lust?

Torsdagar kl.13-15

23 september, 14 oktober, 28 oktober, 11 november, 18 november, 25 november

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!

OBS!!!! Ny dag

Onsdagar kl. 13.30–15.30

Kom in på en pratstund, få information.



4-8 oktober

Anhörigveckan

Information vad som kommer hända under veckan skickas ut i september

**Tisdag 28 september
Klockan 18-20**

Samtalskväll

En samtalsträff för dig som har en förälder med långvarig sjukdom. Det kan vara Demenssjukdom., Parkinson, Stroke, Als eller annat. Vi fikar och delar tankar och funderingar med varandra

Föranmälan!

**Torsdag 30 september
Klockan 10-12**

Efterlevandeträff

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

Föranmälan!

Fredag 15 oktober
Klockan 10-12

Avslappning

En stunds avslappning kan ge dig en känsla av återhämtning. Du får lära dig mer om andningens betydelse, och vi utför enkla övningar tillsammans. Avslappningen leds av Eva Fornbäck.

Föranmälan!

Torsdag 4 november
klockan 18-20

Samtalskväll

En samtalsträff för dig som har en förälder med långvarig sjukdom. Det kan vara Demenssjukdom, Parkinson, Als, Stroke eller annat. Vi fikar och delar tankar och funderingar tillsammans.

Föranmälan!

Måndag 15 november
Klockan 13-15

Avslappning

En stunds avslappning kan ge dig en känsla av återhämtning. Du får lära dig mer om andningens betydelse, och vi utför enkla övningar tillsammans. Avslappningen leds av Eva Fornbäck.

Föranmälan!

Måndag 15 november
Klockan 18-20

Samtalskväll

En samtalsträff för dig som har en förälder med långvarig sjukdom. Det kan vara Demenssjukdom, Parkinson, Als, Stroke eller annat. Vi fikar, delar tankar och funderingar tillsammans.

Föranmälan!

Måndag 6 december
Klockan 13-15

Avslappning

En stunds avslappning kan ge dig en känsla av återhämtning. Du får lära dig mer om andningens betydelse, och vi utför enkla övningar tillsammans. Avslappningen leds av Eva Fornbäck.

Föranmälan!

Tisdag 30 november
Klockan 17-19

Gröt

Vi börjar med en kortare promenad för att titta på den fina ljussättningen i centrum. Därefter bjuder vi på gröt, skinksmörgås och gotter.

Föranmälan!



Tisdag 7 december
Klockan 11-13

Gröt

Vi börjar med en stund i ljusrummet tillsammans. Därefter bjuder vi på gröt, skinksmörgås och gotter

Fredag 10 december
Klockan 11-13

Föranmälan!

Julbord i december

Vi planerar för ett julbord. Det kommer mer information tillsammans med utskicket för anhörigveckan.

Vi följer folkhälsomyndigheternas rekommendationer. Det innebär att vi kan behöva göra ändringar i programmet med kort varsel.

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 jadestonar 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, 83 74 85

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