

ANHÖRIGCENTRUM

Program hösten 2017

Vi välkomnar dig som är anhörig till någon med fysisk eller psykisk funktionsnedsättning, utvecklingsstörning, långvarig sjukdom eller till någon som är äldre. Hos oss kan du få stöd och en möjlighet att träffa andra i en liknande situation.

Du kan alltid boka enskilda samtal med anhörigkonsulent om du vill diskutera din situation eller behöver stöd och vägledning. Samtalen är kostnadsfria och vi har tystnadsplikt.

Mer information om tid och plats för våra aktiviteter hittar du på Anhörigcentrum, vår Facebooksida – **Anhörigstöd i Västerås** eller på www.vasteras.se/anhorigcentrum



Tisdagskafé

Tisdagar har vi öppet kl. 13–16 på Anhörigcentrum.

Kl. 13.30 startar våra tisdagskaféer med olika teman.

Se aktuella datum och teman här under:

- **Teknik**

Kom och dela dina erfarenheter med andra rörande läsplatta eller smartphone. 5 september, 3 oktober, 7 november och 5 december.

- **Sinne och välbefinnande**

Vi samtalar om vikten av välmående och välbefinnande samt tittar på verktyg för att nå dit. 12 september, 10 oktober, 14 november och 12 december.

- **Anhörig berättar**

Vi visar film där en anhörig berättar om sin resa och samtalar om att vara anhörig. 19 september, 17 oktober, 21 november.

- **Kunskap**

Träffarna utgår från ett anhörigperspektiv och är ett sätt att få kunskap om viktiga frågor som anhöriga ställs inför.

26 september, 24 oktober, 28 november.

- **Öppet hus**

Vi har öppet hus tisdag 19 december kl. 13.30–16.00 och avslutar höstens program med julgröt och tilltugg.

Friskvård och avkoppling

- **Avkoppling**

Fredagar har vi öppet kl. 13-16 på Anhörigcentrum.

Kl. 13.30 har vi avspänningsövning och sen gofika.

- **Rekreativaktiviteter**

Vi planerar en rekreativresa på ett dygn i slutet av oktober. Vi planerar även en "Må-bra-kväll!" och ett besök på Romerska badet under hösten.

Mer information om tid och plats för aktiviteterna kommer när de blir aktuella.

Temaföreläsningar/kunskapsserie

- **Kunskapsserie för vuxna barn till förälder med demens**

16 november, 23 november och 30 november kl. 17–19.

- **Kunskapsserie om psykisk ohälsa**

”Känner du någon med psykisk ohälsa?” Kunskapsserie för anhöriga.
13 september, 18 oktober och 1 november kl. 17–19.

- **Föreläsning av Berta Ragnarsdottir**

Hon talar bland annat om levnadsberättelsens betydelse. 25 oktober.

- **Kunskapsserie om vardagsjuridik**

20 september och 27 september kl. 17–19.

Mer information om tid, plats och anmälningar se

www.vasteras.se/anhorigcentrum, Facebook eller vårt digitala nyhetsbrev.

Samtalsgrupper för anhöriga

Upplever du dig ensam i din situation?

Då kan en samtalsgrupp vara något för dig. I våra samtalsgrupper kan du dela med dig av din erfarenhet, prata med andra i liknande situation samt hämta kunskap och kraft.

Vi startar nya grupper kontinuerligt med fokus på dig som anhörig.

Vi är 6-8 deltagare, varje tillfälle är 1,5 timme. Vid varje tillfälle finns en anhörigkonsulent med.

Det finns grupper för dig som är förälder, make/maka, syskon, vuxet barn, nära vän eller som har en annan relation.

Vi hör av oss så fort vi fått en full grupp. Är du intresserad anmäl ditt intresse till oss.

Jag har läst...

Kom och dela dina tankar omkring en artikel/bok som du har läst och som anknyter till din situation som anhörig. Cirkeln leds av anhörigkonsulent. Är du intresserad anmäl ditt intresse till oss.

Frukostklubb för män som vårdar/stödjer en närstående

Kom och ät en god frukost och samtala män emellan. Träffarna är förlagda till varannan fredag med start den 8 september. Är du intresserad anmäl ditt intresse till oss.

Anmälan och kontakt

Telefon: 021-39 27 25

Mail: anhorigstod@vasteras.se

Program och information hittar du på:

- Anhörigcentrum, Nygårdsgatan 12
- Stadshusentrén, receptionen (Fiskartorget)
- www.vasteras.se/anhorigcentrum
- Facebook – Anhörigstöd i Västerås
- www.enbraplats.se
- Digitalt Nyhetsbrev; Anmäl ditt intresse via Anhörigcentrum på Västerås stads hemsida eller ring oss.
- Idag-sidan i VLT



VÄSTERÅS STAD

