

ANHÖRIGCENTRUM

Program våren 2019

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.

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



SAMTAL

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

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, hämta kunskap och kraft tillsammans med andra i liknande situation. Vi startar kontinuerligt nya grupper med fokus på dig som förälder, make/maka, syskon, vuxet barn, nära vän, eller annan relation. Det kan tex handla om psykisk ohälsa, demens, utvecklingstörning, sjukdom mm.

Anmäl till oss om du är intresserad. Vi hör av oss så fort vi fått en full grupp.

KUNSKAP

- **15 januari, 14 maj kl. 17-19 eller 12 mars kl. 13-15**
Information om vad anhörigstöd innebär och vad en anhörigkonsulent gör. Möjlighet finns att anmäla sig till något av dessa informationstillfällen under våren.
- **19 februari kl. 13-15**
Seniorguiderna i Västerås stad samtalar omkring hälsans fyra hörnspelare. Anmälan
- **5 mars kl. 17-19 Kyrkbacksgården**
Demenssteamet föreläser om bemötande och förhållningssätt vid demenssjukdom. Anmälan
- **Vecka 12 – Tillsammansvecka för god psykisk hälsa**
20 mars Anhörigstöd i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan bjuder in till teater föreställningen "Skuggsyskon". Lokal meddelas senare. Se separat program på www.vasteras.se/anhorigcentrum för övriga föreläsningar under veckan.
- **9 april kl. 13-15 Biblioteket**
Många tips på aktiviteter, böcker, utbud i och utanför biblioteket. Anmälan

GEMENSKAP

Friskvård och avkoppling

- **Avkoppling**

Fredagar har vi öppet kl. 13-15 på Anhörigcentrum.

Kl. 13.30 har vi avspänningsövning och därefter gemensamt fika med start 11 januari.

- **Rekreativaktiviteter**

- 28-29 maj - Rekreativresa till Sättrabrunn. Anmälan.

- 5 februari kl 17- 19 "Må Bra kväll" på Anhörigcentrum. Anmälan

- Promenadträffar varannan tisdag med start 29 januari kl.10.

Vi promenerar i rask takt ca 30-45 min. Anmälan senast måndag eftermiddag för varje tillfälle.

Frukostklubb för män

Kom och ät en god frukost och samtala män emellan. Träffarna är förlagda till varannan fredag vid nio tillfällen med start den 11 januari. Anmäl till oss om du är intresserad.

Frukostklubb för kvinnor

Kom och ät en god frukost och samtala kvinnor emellan. Träffarna är förlagda till varannan tisdag vid nio tillfällen med start den 8 januari. Anmäl till oss om du är intresserad.

Det kommer att tillkomma en viss egenavgift vid några aktiviteter.

Vårens program slutar fredagen 14 juni 2019.

Mer information om tid, plats och anmälningar se www.vasteras.se/anhorigcentrum, Facebook eller vårt digitala nyhetsbrev.

Anmälan och kontakt

Telefon: Kontaktcenter tel: 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



VÄSTERÅS STAD

