

ANHÖRIGCENTRUM

Program hösten 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 till exempel handla om psykisk ohälsa, demens, utvecklingstörning, långvarig sjukdom med mera.

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

KUNSKAP

- **10 september kl. 13-15, 15 oktober och 19 november kl. 17-19, Anhörigcentrum**
Information om vad anhörigstöd innebär och vad en anhörigkonsulent gör.
Anmäl dig till något av dessa tillfällen.
- **17 september kl. 17-19, Anhörigcentrum**
Demensteamet föreläser om bemötande och förhållningssätt vid demenssjukdom.
Anmälan.
- **24 september kl. 17-19, Anhörigcentrum**
Jurist Esa Pasanen föreläser om familje- och vardagsjuridik. Anmälan.
- **2 oktober kl. 17-19, Stadsbibliotekets hörsal**
Föreläsning av Agneta Lagercrantz, journalist och författare till boken "Självmedkänsla".
Agneta beskriver hur vi kan stötta oss själva i motgångar i stället för att reagera med hård inre kritik.
- **12 november kl 17-19, Anhörigcentrum**
Informationskväll med handläggare gällande Socialtjänstlagen, Lagen om stöd och service, Försäkringskassan och Överförmyndarförvaltning.

GEMENSKAP

Friskvård och avkoppling

• Avkoppling

Fredagar har vi öppet kl. 13-15 på Anhörigcentrum.
Kl. 13.30 har vi avspänningsövning och därefter gemensamt fika.

• Rekreativaktiviteter

- **29 augusti, 26 september, 24 oktober och 28 november, kl. 12.15.**
För dig som är anhörig och vill äta lunch (självkostnadspris) med andra.
Vi bokar bord på en restaurang i centrum. Anmälan dagen innan.
- **10 oktober kl. 10-12, Friskis&Svettis, Björnövägen.**
Inspirerande föreläsning där du får förslag på hur du förbättrar din hälsa genom goda vanor. Vi prövar Indoor Walking och Cirkelgym, á 30 min. Du anpassar belastning och intensitet utifrån träningsbakgrund. Kostnadsfritt. Anmälan.
- **22 oktober kl. 17–ca 19, Bio Elektra, Culturen – (<http://elektrabio.se>)**
Vi ser filmen "Edie". En film av Simon Hunter som handlar om Edie som vid 83 års ålder inte tycker att det finns något som heter "för sent". Anmälan.
- **6-7 november: Rekreativresa till Sättra Brunn.**
Under ett dygn har du som anhörig möjlighet att njuta av härlig miljö, behandling och god mat. Anmälan.

Frukostklubb för män

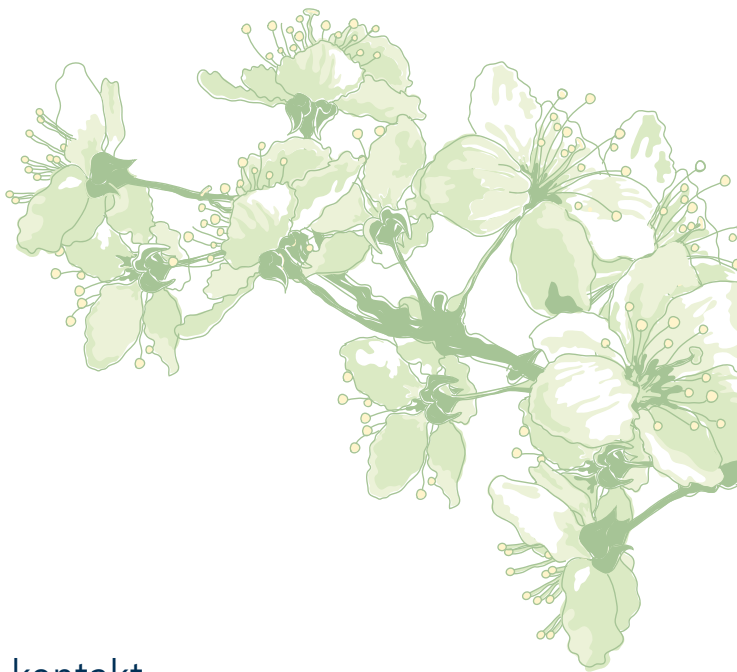
Kom och ät en god frukost och samtala män emellan. Varannan fredag kl 9.30-11, vid nio tillfällen med start den 23 augusti. Anmäl till oss om du är intresserad.

Frukostklubb för kvinnor

Kom och ät en god frukost och samtala kvinnor emellan. Varannan tisdag kl 9.30-11, vid nio tillfällen med start den 20 augusti. Anmäl till oss om du är intresserad.

Det kommer att tillkomma en viss egenavgift vid några aktiviteter.
Höstens program slutar torsdagen 12 december kl 16-18.30 då vi bjuder på gröt och skinksmörgås.

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
- Digitalt Nyhetsbrev: anmäl ditt intresse via anhorigstod@vasteras.se



VÄSTERÅS STAD