

ANHÖRIGCENTRUM

Program våren 2022



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.



VÄSTERÅS STAD

OBS! På grund av pågående pandemi kan det bli ändringar i programmet och vi behöver **anmälan till samtliga aktiviteter**. Om inget annat anges så sker alla aktiviteter på Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4. Det kommer att tillkomma en viss egenavgift vid några aktiviteter.

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 anhörigrupp vara något för dig. I våra anhörigrupper 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 som har en annan relation. Det kan till exempel handla om psykisk ohälsa, demens, funktionsvariation, långvarig sjukdom med mera.

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

KUNSKAP

- **17 februari, kl. 14–15, Informationsträff**

Välkommen på information om vad anhörigstöd innebär och vad en anhörigkonsulent arbetar med.

- **8 mars, kl. 17–19, Caféquäll**

Vi bjuder in en intressant gäst till Anhörigcentrum. Mer information om cafékvällen kommer på nyhetsbrevet/facebooksidan samt hemsidan.

- **5 april, kl. 17–19, Vardagsjuridik**

Jurist Esa Pasanen föreläser om vad som gäller omkring testamente, god man och fullmakt.

- **21 april, kl. 17–18.30, Informationsträff**

Välkommen på information om vad anhörigstöd innebär och vad en anhörigkonsulent arbetar med.

- **3 maj, kl. 17–19, Caféväll**

Vi bjuder in en intressant gäst till Anhörigcentrum. Mer information om cafévällen kommer på nyhetsbrevet/facebooksidan samt hemsidan. Anmäl.

- **17 maj, kl. 14–16, "Livet utmanar",**

Föreläsning som berör hälsa, känsla och existentiella behov med Sven-Erik Henriksson. Sven-Erik är legitimerad sjuksköterska/seniorutvecklare. Anmälan.

GEMENSKAP

Friskvård och avkoppling

- **Guidad avslappning**

Fredagar med start 14 januari har vi öppet kl. 13–15 på Anhörigcentrum.

Kl. 13.30 har vi guidad avslappning och därefter gemensamt fika.

Anmälan senast torsdagen innan. **OBS!** Inställd träff den 15 april och 27 maj.

- **Må-bra-aktiviteter**

- 26 januari, kl. 14–15.30 – Ljusrummet

Vi visar nya ljusrummet på Anhörigcentrum och pratar om vikten av ljusets påverkan.

- 16 februari, kl. 14–15.30 – Kost

Vi pratar om enkla råd och tips på hur vi förhåller oss till mat.

- 1 mars, kl 17.30 – Bio Elektra, Culturen

Vi tittar på filmen "Ur spår". De som vill fikar tillsammans efteråt.

- 23 mars, kl. 14–15.30 – Stavgång

Vill du prova på stavgång? Vi introducerar olika tekniker för stavgång.

Vi träffas utanför Jakobsbergsgatan 4.

- 20 april, kl. 14–15.30, Utegympa

Vi ger tips och idéer på enkla övningar att göra ute.

Vi träffas utanför Jakobsbergsgatan 4.

- 23 feb, 30 mars, 27 april samt 25 maj, kl. 16.30–19 – För ditt välmående

Vi erbjuder en kortare massage, bastu och relax samt någon lättare förtäring.

Du har möjlighet att anmäla dig till ett av ovanstående tillfällen.

Herrklubb

Kom och fika och samtala män emellan. Varannan tisdag kl. 13–14.30, vid nio tillfällen med start 11 januari. Klubbvärd: seniorutvecklare Sven-Erik Henriksson.

Damklubb

Kom och fika och samtala kvinnor emellan. Varannan tisdag kl. 13–14.30, vid nio tillfällen med start 18 januari. Klubbvärd: Irene Larsson från Röda Korset.

Den 16 juni kl. 13 avslutar vi terminen och bjuder på sommartårta.

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

Anmälan och kontakt

Besöksadress: Jakobsbergsgatan 4 (ingång baksidan av Oxbackens servicehus)

Telefon: Kontaktcenter, tel 021-39 27 25

Mail: anhorigstod@vasteras.se

Program och information hittar du på:

- Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4
- Stadshusentrén, receptionen (Fiskartorget)
- www.vasteras.se/anhorigcentrum
- Facebook – Anhörigstöd i Västerås
- Digitalt Nyhetsbrev: anmäl ditt intresse via anhorigstod@vasteras.se



VÄSTERÅS STAD