

## Vårens studiecirklar

Studiecirkeln är en sluten grupp om max. åtta anhöriga som träffas fem gånger tillsammans med två samtalsledare. Syftet med cirkeln är bl.a. att få träffa anhöriga som befinner sig i en liknande situation, få en ökad kunskap, få tips om vart man kan vända sig för att få hjälp, att hitta strategier i vardagen osv. I gruppen är det den anhöriges välmående som är i fokus. Vi bjuder på fika! Deltagandet är kostnadsfritt.

### Studiecirkel: inriktning demens

**Datum:** 11/3, 25/3, 8/4, 22/4, 6/5

**Klockan:** 18-20

**Plats:** Svalegatan 4B, Svalöv

**Anmälan:** senast den 6/3

### Studiecirkel: inriktning psykisk ohälsa

Denna studiecirkel går på kvällstid och den startas upp när vi fått in tillräckligt med anmälningar. Så vänta inte med att anmäla dig!

**Datum:** bestäms med deltagarna

**Klockan:** 18-20

**Plats:** Svalegatan 4B, Svalöv

Vid frågor om och anmälan till studiecirkelarna kontakta anhörig-samordnaren på tel. 0418-47 54 65, e-post: [anhorig@svalov.se](mailto:anhorig@svalov.se)

I denna folder finner du info om anhörigstödet i Svalövs kommun.

Målet med kommunens anhörigstöd är att du, ung som äldre anhörig, får stöd som underlättar vardagen, får ny kunskap och ges möjlighet att träffa andra som befinner sig i en liknande situation.

Vi som arbetar med anhörigstöd har tystnadsplikt. Aktiviteterna som erbjuds är kostnadsfria.

### Svalövs kommun

Herrevadsgatan 10

268 80 Svalöv

Tel: 0418-47 50 00

E-post:

[info@svalov.se](mailto:info@svalov.se)

[www.svalov.se](http://www.svalov.se)

### Egna anteckningar



# SVALÖVS KOMMUN

## Stöd till anhöriga



Photo: Mostphotos

## Program våren 2024

## Anhörigstöd - ett stöd för dig som vårdar

Välkommen till en ny termin med Svalövs kommuns anhörigstöd! I programmet som du håller i din hand hittar du en rad evenemang som är riktade till dig som stöttar eller vårdar en närstående som är äldre, är långvarigt sjuk eller som har en funktionsnedsättning. Målet med de olika programpunkterna är att kunna erbjuda dig som anhörig olika former av stöd och aktiviteter så att du ska må bra, få kraft, inspiration och hopp.

I vår satsar vi på ett brett urval av aktiviteter så att alla förhoppningsvis ska kunna hitta något som passar. Aktiviteterna genomförs i samarbete med bl.a. kommunens demenssjuksköterska, psykiatrihandledare, fysioterapeuter, biståndshandläggare, bibliotekarier mfl.

Anhörigprogrammet är ett levande program. Håll därför gärna ett öga på kommunens hemsida och Facebooksida för uppdateringar, eller ring oss och fråga. Hoppas att du finner programmet intressant och att vi får se dig på de olika aktiviteterna!

Varmt välkommen!

*Anna Helkama-Rågård*

Anhörigsamordnare

Svalövs kommun

Tel: 0418-47 54 65

E-post: [anhorig@svalov.se](mailto:anhorig@svalov.se)

P.s. Du kan alltid vända dig direkt till anhörigsamordnaren för råd, stöd eller personligt riktad information. Stödsamtalen är kostnadsfria, vi har tystnadsplikt och vi för inga journaler.

# Program

## Caféträffar för anhöriga

### Frukostcafé

Vi fikar och pratar tillsammans under lättsamma former. Tanken med caféet är social samvaro med andra anhöriga.

**Datum:** 30/1, 20/2, 26/3, 23/4, 28/5

**Klockan:** 10-12

**Plats:** Svalegatan 4B, Svalöv

### Kvällscafé psykisk ohälsa

Stöttar du någon med psykisk ohälsa, så är detta caféet för dig. Här kan du fika och om du känner för det, prata med andra anhöriga som befinner sig i en liknande situation.

**Datum:** 10/1, 7/2, 6/3, 3/4, 8/5

**Klockan:** 17-19

**Plats:** Svalegatan 4B, Svalöv

### Temacafé

Varje temacafé har ett eget tema. Vi fikar och pratar utifrån temat. Ibland har vi bjudit in en utomstående expert såsom ex. Naturskyddsföreningen, bibliotekarie, diakon mfl.

**Datum och tema:**

**3/1 "Nyarssnack"**

**5/2 "Dödssnack m. diakon/präst"**

**4/3 "Shared reading m biblioteket"**

**15/4 "Ut i naturen m naturexpert"**

**Klockan:** 13-15

**Plats:** Svalegatan 4B, Svalöv

## Föreläsningar

### Demens eller kognitiv svikt

På denna föreläsning av demenssjuksköterskan Eva Granvik får du lära dig mer om olika demenssjukdomar.

**Datum:** 21/3

**Klockan:** 18-20

**Plats:** Svalegatan 4B, Svalöv

### Träning för seniorer och att förebygga fallolyckor

Kommunens fysioterapeuter informerar vad som är om bra träning för seniorer och hur man kan förebygga fallolyckor.

**Datum:** 11/4

**Klockan:** 13-15

**Plats:** Svalegatan 4B, Svalöv

## Utflykt och grillning

Under våren gör vi en utflykt (23/5) och ordnar en sommaravslutning (13/6) med korvgrillning och tipspromenad vid sjön i Finnstorp. Mer information kommer.

## Walk & talk

Vill du ha ett enskilt samtal i promenadform boka då in en träff med anhörigsamordnaren (tel. 0418-47 54 65).