

Anhörigstödet Höstprogram 2026



För dig som är anhörigvårdare/stödjare.

Mötesplats Guldkanten

Storgatan 4B, 31431
Hyltebruk. Telefon
0345-180 41

Social samvaro,
samtalsgrupper,
hälsofrämjande
aktiviteter och
mycket mer.

Hälsoinsatser

Är du anhörigvårdare/stödjare kan du ta del av våra hälsoinsatser. Rådgör alltid med din läkare om du har hjärt- eller ryggproblem eller annan ohälsa innan du nyttjar någon hälsoinsats.

Plats: Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B i Hyltebruk.
Ingen anmälan krävs om det inte står något annat.

Massagestolen

Unna dig en stunds avkoppling i vår massagestol. Välj mellan olika massageprogram för huvud, nacke, rygg och ben, med justerbar styrka och värme för extra komfort. Ring och boka tid med kommunens anhörigkonsulent.

Massage och fotvårdskort

Om du vårdar eller stödjer någon som bor i ordinärt boende kan du ansöka om kostnadsfri massage eller fotvård genom anhörigstödet. Ring kommunens anhörigkonsulent.

Sittyoga

Prova på lätt yoga, sittandes på stol med fokus på andning.
Stora lokalen på framsidan. Fika till självkostnadspris.

Datum: 14/9, 12/10, 9/11 kl. 14:00–16:00.

Qigong

Prova på digital qigong. Qigong är en uråldrig kinesisk tradition där du med enkla och stillsamma övningar bland annat kan mjuka upp kroppen, stärka ditt fokus och sänka stress. *Vi bjuder på fika. Stora lokalen på framsidan.*

Datum: 7/9, 5/10, 2/11, 30/11 kl. 10:30-12:00

Walk and talk

Vi samlas på Mötesplats Guldkantens baksida för en gemensam promenad. Vi går kl. 10:00 så var i god tid. Vi går ca 3 kilometer och tar en gofika tillsammans inne på Guldkanten efter promenaden. Har man inte möjlighet att följa med på promenaden kan man komma och fika med oss kl. 11:00.

Lilla lokalen på baksidan.

Datum: 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11, 9/12 kl. 10:00.

Hälsostunden

Sittgympa med avslappning och mjuka rörelser som väcker lymfan.

Stora lokalen på framsidan. Fika för självkostnadspris.

Datum: 14/12 kl. 14:00-16:00

Samtal

Du som är anhörig får delta i någon av våra samtalsgrupper. *(Kräver minst fyra anmällda)*

Plats: Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B i Hyltebruk. Lilla lokalen på baksidan. *Det bjuds på fika vid varje tillfälle.*

Enskilda stödsamtal

Enskilda stödsamtal innebär att du får en samtalspartner, någon att ventilerar funderingar och tankar med. Ring och boka tid med kommunens anhörigkonsulent.

Samtalsgrupp 1

För anhöriga som har en partner med en minnesnedsättning eller demensdiagnos.

Datum: 14/9, 12/10, 9/11, 7/12 kl. 10:30-12:00.

Obs! Anmälan senast 7/9 till anhörigkonsulent

Samtalsgrupp 2

För vårdnadshavare/föräldrar som har barn, ungdomar eller ung vuxen med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Exempelvis ADHD eller autism. *Det bjuds på enkel kvällsmacka.*

Datum: 16/9, 28/10, 11/11, 9/12 kl. 17:00–19:00.

Obs! Anmälan senast 9/9 till anhörigkonsulent

*Kontaktuppgifter
finns på baksidan*



Samtalsgrupp 3

För anhörig till någon som lever med sjukdom, psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning. Gruppen är blandad och riktar sig till alla som ger stöd eller vård i vardagen till en närstående, oavsett diagnos eller livssituation. Träffarna ger möjlighet till samtal, erfarenhetsutbyte och stöd i en trygg miljö.

Datum: 8/9, 6/10, 3/11 kl. 10:30–12:00.

Obs! Anmälan senast 1/9.

Föreläsningar

Plats: Mötesplats Guldkanterna, Storgatan 4B i Hyltebruk.
Stora lokalen på framsidan.

Information, Internationella alzheimerdagen

Tina Carlsson, demenssamordnare, informerar om minnesjukdomar, bemötande och förebyggande åtgärder. *Ingen anmälan. Fika till självkostnadspris.*

Datum: 21/9 kl.14:00–16:00.

Demensutbildning för anhöriga

Under utbildningen samtalar vi om demenssjukdomar, bemötande och vilket stöd samt vilka hjälpresurser som finns för både anhöriga och den som är sjuk.

Det bjuds på enkel kvällsmacka

Datum: 14/10, 21/10 kl.17:00–19:00.

Obs! Anmälan senast 7/10 till demenssamordnare

Tina på 0731-472 302

Underhållning/trivsel

Plats: Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B i Hyltebruk.
Ingen anmälan krävs.

Anhörigcafé

Ett forum för anhöriga som stödjer eller vårdar någon i sin närhet. Ta en kostnadsfri god fika, träffa andra anhöriga i liknande situation och få en behövlig paus i trevligt sällskap. *Lilla lokalen på baksidan.*

Datum: 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11, 9/12
kl. 11:00.

Måndagscafé och bingo

Umgås och spela bingo tillsammans.

Stora lokalen på framsidan. Fika till självkostnadspris

Datum: 28/9, 26/10, 30/11, 21/12 kl.14:00–16:00.

Stående varje vecka

Som anhörig kan det vara värdefullt att få en stund för sig själv. På Mötesplats Guldkanten kan du träffa andra, umgås och delta i olika aktiviteter i trevligt sällskap.

Guldkanten är öppen för alla daglediga och drivs av frivilliga tillsammans med frivilligsamordnare Kristina Svensson Kamstedt.

Aktuellt program hittar du på hylte.se eller på

Anhörigavlösning

Du som är anhörig kan ansöka om kostnadsfri avlösning i hemmet, upp till 10 timmar per månad. Det ger dig möjlighet till egen tid, till exempel för att delta i aktiviteter i detta program, medan kommunens personal umgås med din närstående.

Avlösningen bokas minst fem dagar i förväg eller som en fast tid varje vecka.

För mer information eller ansökan, kontakta kommunens socialsekreterare på 0345-180 00.

v.41 Nationella Anhörigveckan

Att vara anhörigvårdare är inte alltid något man väljer. Plötsligt kan en närstående behöva mycket hjälp, vård eller stöd och du blir den som finns där. Det kan kännas både självklart och meningsfullt, men också påverka den egna orken och balansen i vardagen.

Anhörigveckan är en vecka för dig som är anhörig, med fokus på gemenskap, återhämtning och välmående. Under veckan erbjuds hälsofrämjande aktiviteter, från dans och gemensam lunch till avslappning och qigong.

Mer information om aktiviteter och erbjudanden kommer när det närmar sig.

Varmt välkommen att delta!

För dig som är anhörigvårdare/stödjare

I samverkan med Hyltes frivilligverksamhet.

Välkommen att delta i anhörigstödet program på Mötesplats Guldkanten i Hyltebruk.

Vi erbjuder till exempel samtalsgrupper, social samvaro, hälsofrämjande aktiviteter, utbildningar och föreläsningar i olika ämnen.

Kontakta oss om du vill veta mer:

Anhörigkonsulent

Veronica Lagerkvist

Tel: 0345-180 41, 0733-718 041

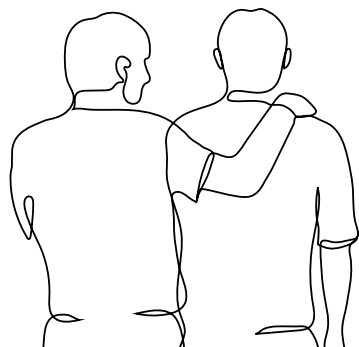
veronica.lagerkvist@hylte.se

Frivilligsamordnare

Kristina Svensson Kamstedt

Tel: 0345-184 13, 0733-718 346

kristina.svensson-kamstedt@hylte.se



Hylte kommun

314 80 Hyltebruk | Telefon: 0345-180 00 | E-post: kommunen@hylte.se | hylte.se