

Anhörigstödets Vårprogram 2024



För dig som är anhörigvårdare/stödjare.

Mötesplats Guldkanten

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

Social samvaro,
samtalsgrupper,
massage, yoga,
promenader och
mycket mer.

Hälsoinsatser

Är du anhörigvårdare/stödjare kan du ta del av våra hälsoinsatser. Rådgör alltid med din läkare om du har hjärt-, 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

En stunds härlig avkoppling med möjligheter till olika massageprogram. 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.

Datum: 15/1, 12/2, 11/3, 15/4, 13/5, 10/6 kl. 14–16.

Walk and talk

Vi samlas på Mötesplats Guldkantens baksida för en gemensam promenad. Vi går ca 4 kilometer. Efter promenaden tar vi en gofika tillsammans inne på Guldkanten.

Datum: 17/1, 31/1, 14/2, 28/2, 13/3, 27/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5 kl. 10:00.

Hälsostunden

Att som anhörig vårda och stödja en närstående kan innebära positiva och/eller negativa effekter. Anhörigas eget välbefinnande och förmåga att upprätthålla en rimlig balans mellan arbete, fritid och omsorg kan påverkas.

Nu startar anhörigstödet i gång något nytt. Välkommen till hälsostunden. Ca en gång i månaden kommer vi att kunna träffas för att fokusera på vår psykiska och fysiska hälsa och få prova på flera hälsofrämjande aktiviteter tillsammans. Detta för att förebygga och stärka vår egen hälsa som anhöriga.

Datum: 20/2, 19/3, 16/4, 14/5 kl. 14–16.

Anmälan: *Anmäl dig gärna en vecka innan planerad aktivitet. Ring/Sms:a kommunens anhörigkonsulent på telefon: 0733-71 80 41 eller skicka e-post till: veronica.lagerkvist@hylte.se*

Allsång

Kom och sjung tillsammans med oss på Guldkanten. Forskning visar att man blir mindre stressad, man blir gladare, lugnare och man får ett ökat immunförsvar av att sjunga i grupp. Allsången leds av Eva Bengtsson.

Datum: 19/2, 18/3, 22/4, 20/5, 17/6 kl. 14:00–16:00.
(Vi avslutar med en fika för självkostnadspris)

Samtal

Enskilda stödsamtal

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

Du som är anhörig kan även få delta i en samtalsgrupp. Det ska vara minst fyra anmälda för att vi ska kunna starta en grupp. Det bjuds på enkel förtäring.

Plats: Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B i Hyltebruk.

Anmälan: Ring/Sms:a kommunens anhörigkonsulent på telefon: 0733-71 80 41 eller skicka e-post till: veronica.lagerkvist@hylte.se

Samtalsgrupp 1

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

Datum: 5/2, 4/3, 2/4, 6/5, 3/6

kl. 10:30-12:00.

Obs! Anmälan senast 29/1.



Samtalsgrupp 2

För vårdnadshavare/föräldrar som har barn, ungdomar eller ung vuxen med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. (Exempelvis ADHD eller Autism).

Datum: 24/1, 7/2, 6/3, 3/4, 22/5 kl. 17:00–19:00.

Obs! Anmälan senast 19/1.

Samtalsgrupp 3

För anhöriga som har en partner med somatisk sjukdom, en sjukdom som sitter i kroppen och påverkar det fysiska. Ex. cancer, stroke eller parkinsons sjukdom.

Datum: 27/2, 26/3, 23/4, 28/5 kl. 14-16.

Obs! Anmälan senast 20/2.



Föreläsningar

Plats: Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B i Hyltebruk.
Det bjuds på en enkel kvällsfika.

Anmälan: Ring/Sms:a kommunens anhörigkonsulent
på telefon: 0733-71 80 41 eller skicka e-post till:
veronica.lagerkvist@hylte.se

Föreläsning om anhörigskap och utbrändhet

Att vara förälder till ett barn med NPF innebär ofta att man fått ett övermänskligt uppdrag. Du ska hantera ett extra krävande föräldraskap, vara barnets stöttepelare, sköta alla kontakter runtomkring barnet, vara påläst på lagar och stödinsatser sist men inte minst sköta ditt eget jobb och ta hand om dig själv. Det är en ekvation som sällan går ihop.

Emy Ljung berättar och delar med sig om föräldraskap, anhörigrollen, utbrändhet och vägen tillbaka.

Datum: 20/3 kl. 17:30–19:00. *Obs! Anmälan senast 13/3.*

Underhållning/trivsel

Fika till självkostnadspris.

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

Måndagscafé

Välkomna att spela bingo.

Datum: 29/1, 26/2, 25/3, 29/4, 27/5, 24/6 kl. 14-16.

Utbildning/handledning

Plats: Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B i Hyltebruk.
Det bjuds på en enkel kvällsfika.

Anmälan: Ring/Sms:a kommunens anhörigkonsulent
på telefon: 0733-71 80 41 eller skicka e-post till:
veronica.lagerkvist@hylte.se

Demensutbildning för anhöriga.

Måndag 5/2: Demenssjukdomar och bemötande.

Yvonne Englund, demenssamordnare.

Onsdag 14/2: Stöd och hjälp. Veronica Lagerkvist,
anhörigkonsulent och kommunens socialsekreterare.

Stående varje vecka:

Ibland kan man som anhörigstödjare/vårdare behöva ta en paus och ha en trevlig stund för egen del. Söker du social samvaro och vill koppla av i trevligt sällskap. Då är du välkommen att besöka Mötesplatsen på Guldkanten. Den är till för alla daglediga som vill umgås, delta i olika aktiviteter samt träffa nya eller gamla vänner. Alla är välkomna oavsett situation. Mötesplatsen drivs av frivilliga och frivilligsamordnare Kristina Svensson Kamstedt.

Dagsaktuellt program för Mötesplats Guldkanten hittar du på hylte.se eller på vår Facebook-sida: facebook.com/motesplatsguldkanten. Det finns också möjlighet att hämta ett månadsblad på Mötesplats Guldkanten hos Kristina.

Kontakta oss om du vill veta mer:

Anhörigkonsulent

Veronica Lagerkvist, Tel: 0345-180 41

Frivilligsamordnare

Kristina Svensson Kamstedt, Tel: 0345-184 13

