

ANHÖRIGCENTRUM

Program hösten 2021



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

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 anhöriggrupp vara något för dig. I våra anhöriggrupper 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

- **26 augusti, kl. 14–15.30, digital föreläsning via Teams**

Västerås stads demensteam föreläser om bemötande och förhållningssätt vid demenssjukdom. Anmälan.

- **13 september kl. 17–18.30 via Teams, 15 november kl. 12–13.30 med sopplunch**

Information om vad anhörigstöd innebär och vad en anhörigkonsulent gör. Anmäl dig till något av dessa tillfällen.

- **22 september kl. 16–18, Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4**

Lena Ludvigsson, utvecklingsledare inom Västmanlands kommuner och region kommer och berättar om vad en Samordnad individuell plan (SIP) är och hur den fungerar. Anmälan.

- **6 oktober – Nationella anhörigdagen**

Vi uppmärksammar Anhörigdagen i samverkan med föreningar, organisationer och verksamheter. Se kommande program på Västerås stads hemsida/anhörigstöd. Alla är välkomna utan anmälan.

- **Vecka 41 "Tillsammansvecka" – för psykisk hälsa**

Se program på Västerås stads hemsida/anhörigstöd eller Studieförbundet Vuxenskolans hemsida www.sv.se. Allt visas via Studieförbundet vuxenskolans Facebook direkt.

- **18 oktober kl. 17–19, Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4**

Workshop om stöd och resurser i Västerås stad med handläggare gällande socialtjänst-lagen, Lagen om stöd och service, överförmyndarförvaltningen, Synpunkter och klagomål och Anhörigstöd. Anmälan.

- **9 november kl. 17–19, Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4**

Sven-Erik Henriksson legitimerad sjuksköterska och seniorutvecklare föreläser om när "Livet utmanar" – vad gäller hälsa, känsla och existensiella behov. Anmälan.

GEMENSKAP

Friskvård och avkoppling

- **Avkoppling**

Fredagar med start 20 augusti har vi öppet kl. 13–15 på Anhörigcentrum om pandemiläget så tillåter. Om vi inte kan vara inomhus så träffas vi på baksidan av servicehuset, så länge vädret tillåter. Kl. 13.30 har vi guidad avslappning och därefter gemensamt fika. Anmälan torsdagen innan.

- **Må-bra-aktiviteter**

- **8 september kl. 16–17 – Utegympa, Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4**

Vi ger tips och idéer på enklare rörelser utomhus.

Vi träffas på baksidan av Oxbackens servicehus.

- **29 september kl. 16–17 – Stavgång, Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4**

Vi introducerar olika tekniker för stavgång.

Vi träffas på baksidan av Oxbackens servicehus.

- **27 oktober kl. 16–17 – Ljusrummet, Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4**

Vi visar nya ljusrummet på Anhörigcentrum och pratar om vikten av

ljusets påverkan.

- **16 november kl. 17, Bio Elektra, Culturen (www.elekrabio.se)**

Vi tittar på filmen "The Father". De som vill fikar tillsammans efteråt. Anmälan.

- **1 december kl. 16–17 – Kost, Anhörigcentrum, Jakobsbergsgatan 4**

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

utgår från boken "SMAK".

Herrklubb

Kom och fika och samtala män emellan. Varannan tisdag kl. 13–14.30, vid sju tillfällen med start den 7 september. Anmäl till oss om du är intresserad.

Damklubb

Kom och fika och samtala kvinnor emellan. Varannan tisdag kl. 13–14.30, vid sju tillfällen med start den 14 september. Anmäl till oss om du är intresserad.

Det kommer att tillkomma en viss egenavgift vid några aktiviteter. Höstavslutning torsdagen 16 december kl 16-17.30.

Mer information om tid och plats för våra aktiviteter hittar du på Anhörigcentrum, vår Facebooksida – **Anhörigstöd i Västerås** eller på **www.vasteras.se/anhorigcentrum**
Programmet kan komma att ändras på grund av nya Coronarestriktioner.

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