

Aktuella aktiviteter

Hela anhörigstödet program och information om respektive aktivitet finns att läsa på kommunens webbplats:
www.katrineholm.se/anhorigstod

Du kan också hämta programmen på Anhörigcentralen, Drottninggatan 21. Vill du få programmet skickat till dig kan du ringa: 0150-578 60

Kontakta Anhörigcentralen om du har andra idéer eller önskemål om aktiviteter. Det kan till exempel vara anhöriggrupper, studiecirklar eller förslag på teman vi kan belysa

Margareta Helgesson: Anhörigkonsulent
Linda Bentholt: Anhörigkonsulent
Monica Ericson: Anhörigstödjare, taktill massör



Följ oss gärna på Facebook,
<http://www.facebook.com/anhorigcentralen>

En bra plats

Anhörigstöd på webben, på de tider som passar dig. Få information om sjukdomar och diagnoser och nätverka med andra anhöriga via webben i detta nationella nätverk. På En bra plats kan du vara anonym. Hör av dig till Anhörigcentralen för att få inloggningsuppgifter eller gå in på www.enbraplats.se

Aktiviteter på Anhörigstödet

Våren/sommaren 2017



Anhörigstödet i Katrineholm erbjuder olika aktiviteter för personer som vårdar eller stödjer en närstående

Alla aktiviteter sker på Anhörigcentralen, Drottninggatan 21 om inget annat anges. Detaljerat program om respektive aktivitet finns att hämta på Anhörigcentralen eller på kommunens webbplats. Vill du komma i kontakt med oss på Anhörigcentralen ring 0150-578 60

Onsdagscafé

Onsdagar kl 14-16

Social verksamhet. Kom och träffa andra i liknande situation, umgås och ha trevligt. Kom själv eller tillsammans med den som du vårdar/stödjer.

Taktil massage

Prova på att unna dig en stunds avkoppling med en omslutande beröringsmassage. Tid efter överenskommelse.

Promenadgrupp

Måndagar 13.30

Samling vid Lampaffären vid korsningen Vasavägen/Fredsgatan.

Anhörigstödet verksamhet i Julita

Anhörigstödet har regelbundet aktiviteter i Julita.

Sociala träffar 2/2, 2/3, 30/3, 4/5.

Plats: Lida backe kl. 14-16

Mindfulness, prova på

Med träning i mindfulness kan du minska din stress, sova bättre, hantera smärta mm. Vill du lära dig mer?

Kom och prova på under tre måndagar, ingen anmälan.

20/3, 10/4, 8/5 kl. 14-16

Anhörigutbildningar

Kräver anmälan.

- **Make/makar** 5 ggr, tisdagar kl. 14-16, 28/2 – 28/3
- **Söner/döttrar** 3 ggr, tisdagar kl. 17-20, 4/4 - 18/4

Föräldraträffar

Ingen anmälan krävs.

En möjlighet att träffa andra föräldrar med liknande erfarenheter.

- **För föräldrar till barn/unga vuxna med en utvecklingsstörning**, 15/2 kl. 18-20
- **För föräldrar till barn/unga vuxna med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)**, 7/3 kl. 18-20

Anhöriggrupp ”Mitt i livet”

En öppen grupp för stöd och erfarenhetsutbyte för dig som är i arbetsför ålder och samtidigt befinner dig i en svår anhörigsituation.

Ingen föransökan krävs.

Tisdagar 7/2, 21/3, 2/5 kl. 16.30

Sommardagar på Strandvik

8/6 Öppen verksamhet kl. 11 -16

15/8 Familjedag

16/8 Öppen verksamhet

Föreläsningar

- **Föreläsning psykisk ohälsa ”Min bror blev plötsligt en främling i sin egen familj”**, Åsa Konradsson Geuken föreläser om att leva med schizofreni i familjen. 9/2 kl. 18-20. Hörsalen, biblioteket Ängeln. Anmälan till 0150 – 56811.
- **Föreläsningar om demenssjukdom och tips och råd om bemötande**. Ingen anmälan. Demenssjuksköterskan Ann-Louise Århage. 23/2 kl. 14.00
9/5 kl. 18.00.
- **Samtal om sorg**. Maria Gabrielsäter, präst och Gunnilla Celing, diakon, pratar i ämnet sorg utifrån olika situationer. 23/3 kl. 17-19

Håll utkik på Katrineholms kommuns hemsida eller vår Facebook sida, då det under våren planeras för ytterligare aktiviteter för speciella målgrupper, exempelvis anhöriga till personer med psykisk ohälsa.