
ANHÖRIGSTÖD

VÅRENS PROGRAM 2024



*För dig som har någon i din närhet
som behöver ditt stöd i vardagen*



ÄR DU ANHÖRIG?

Har du någon nära dig som på grund av hög ålder, långvarig sjukdom, psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning behöver ditt stöd i vardagen? Din närstående kan vara en familjemedlem, släkting eller vän och ni behöver inte bo tillsammans.

Att leva nära någon som inte klarar vardagen på egen hand kan vara både svårt och tungt. Som hjälpande anhörig kan du behöva veta vart du ska vända dig i olika frågor och du kan också själv vara i behov av stöd.

Anhöriga som vill och kan göra insatser på olika sätt för sin närstående har laglig rätt till stöd från kommunen.

VILKET STÖD KAN DU FÅ?

I Härryda kommun är vi två anhörigkonsulenter som erbjuder specifikt stöd till dig som är anhörig. Till oss kan du vända dig om du har frågor eller funderingar kring din situation eller vill ha ett samtal för stöd, vägledning eller rådgivning. Vi har tystnadsplikt.

Vi erbjuder också bl. a. föreläsningar, samtalsgrupper, mötesplatser och hälsofrämjande aktiviteter. I det här programmet finns information om vad som händer den här terminen. Programmet planeras utifrån anhörigas behov och önskemål och tillsammans med föreningar. Att ta del av vårt utbud är kostnadsfritt, men du kan behöva anmäla dig i förväg.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

För dig som hjälper eller vårdar en person som är äldre, har långvarig fysisk sjukdom eller demenssjukdom:

Marie Löwenberg, anhörigkonsulent 031-724 65 46
marie.lowenberg@harryda.se

För dig som hjälper eller vårdar en person som har en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa:

Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent 031-724 88 02
sara.bexonpolder@harryda.se



Besöksadress: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

Postadress: Härryda kommun, Anhörigstöd Skolvägen 1, 435 80 Mölnlycke

Läs mer om anhörigstöd
och anmäl dig till
prenumeration på
nyheter från
anhörigkonsulenterna
på:
harryda.se/anhorigstod

DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

FRÅN KAOS TILL FUNGERANDE VARDAG MED NPF

TISDAG 27 FEBRUARI KL. 18 – 19.30, DIGITALT VIA TEAMS

"Min inspiration och drivkraft är mina två barn som båda har flera npf-diagnoser. Jag vet av egen erfarenhet hur kämpig, utmanande och utmattande vardagen kan vara. Men jag har också fått uppleva när det vänder! Det vill jag dela med mig av till dig."

Boel Olin är kognitiv NPF-coach och mamma till två barn som har flera NPF-diagnoser. I den här digitala föreläsningen kommer du att lära dig mer om NPF och hjälpsamma strategier som kompenserar för det som är svårt. Du får även ta del av Boels viktigaste insikter som förändrade livet för henne som NPF-förälder. Förhoppningen är att du efter föreläsningen fått inspiration, hopp och något konkret som gör att din vardag med NPF kommer fungera bättre redan imorgon.

EMPATITRÖTTTHET- en föreläsning för anhöriga i svåra livssituationer

TISDAG 19 MARS KL. 18 – 19.30, DIGITALT VIA TEAMS

Om din roll i din relation till ditt barn, vän, parter eller förälder, är att vara hjälpare, så är det viktigt att även kunna ta hand om sig själv. Det har du säkert hört en massa gånger. Men hur gör man det när det inte finns någon tid eller energi att ta ifrån?

Att drabbas av empatistress är något som är långt vanligare än många vet om. Ännu färre vet vad man ska göra åt det. Det kanske inte finns någon universallösning, men genom att skapa en medvetenhet om vilka känslor som tillhör vem och se var dina gränser går, kan ta dig en bit på vägen. I den här föreläsningen får du veta mer om empatistress och en förståelse för vad empati, medkänsla och självmedkänsla är. Du kommer få prova olika tekniker för att urskilja och möta dina egna behov och inte bara din närståendes samt prova på kropps- och tankeövningar som kan ge dig luftrum och balans. Föreläsning hålls av Julia Svahn, hälsopedagog samt instruktör och utbildare inom stresshantering och yoga.

ANHÖRIGA OCH JURIDIKEN

TISDAG 9 APRIL KL. 18 – 19.30, DIGITALT VIA TEAMS

En föreläsning där du som anhörig får information och svar på frågor kring vad som gäller juridiskt i vissa frågor. Vad bör jag som anhörig veta och känna till när jag företräder min närstående t. ex. med framtidsfullmakt, ersättningar, vård och stöd, arv och testamente? Föreläser och svarar på frågor gör Maria Nyström Agback. Maria är jurist på Schizofreniförbundet och Anhörigas Riksförbund.

ANMÄLAN: Senast dagen innan respektive föreläsning till Sara 031- 724 88 02
sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se

MEDARRANGÖR: Partille, Mölndals och Lerums anhörigstöd

FÖRELÄSNINGAR

NÄR MINNET SVIKTAR

- En föreläsning om hur du som anhörig kan hitta nya strategier när hälsa och livskvalitet påverkas av sjukdom

Föreläsare Ulrika Fredh ger tips och trix kring hur du kan hitta vardagsglädje tillsammans med din närstående enligt devisen "Det ska vara gott att leva".

Med engagemang och humor förmedlar hon sina kunskaper och erfarenheter inom området, med fokus på det allra viktigaste – att trots alla hinder, få leva sitt liv fullt ut!

Ulrika jobbar som anhörigkonsulent i Göteborgsstad och sitter med i styrelsen i demensförbundet

NÄR: Tisdag 20 februari kl. 18.00 - 19.30

PLATS: Mölnlycke kulturhus, Lilla salen

ANMÄLAN: Senast 19 feb till Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.

MEDARRANGÖR: Demensföreningen Mölndal – Härryda

SJÄLVSKADEBETEENDE OCH ÄTSTÖRNING

Johanna Yrvelid är representant för föreningen SHEDO som arbetar med att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende samt stödja drabbade och anhöriga. Johanna har bred erfarenhet av att leva med någon som är drabbad av självskadebeteende och ätsvårigheter då flera av hennes barn har hamnat i känslor som för dem varit övermäktiga och som tagit sig uttryck på dessa sätt.

I den här föreläsningen kommer Johanna att informera om SHEDO och vad självskadebeteende och ätstörning är. Hon kommer gå in på vad beteendet fyller för funktion, förekomst, hjälpsamma antaganden och uttryck. Fokus ligger också på bemötande, strategier, varningssignaler, myter och hur man kan ta sig igenom det som är svårt.

NÄR: Tisdag 23 april kl. 18 - 19.30

PLATS: Studieförbundet Vuxenskolan Härryda, Bruksgatan 17 (Mölnlycke fabriker).

ANMÄLAN: Studieförbundet vuxenskolans hemsida www.sv.se/sv-sjuharad

MEDARRANGÖR: Studieförbundet vuxenskolans



FÖRELÄSNINGAR

ATT PRATA MED DITT BARN

- En föreläsning om vikten av att ta hand om oro och rädslor i ett tidigt stadie

Med utgångspunkt i ett läs- och lekfrämjande fokus tittar vi närmre på några av de faktorer som bidrar till att barn och unga utvecklar motståndskraft i svåra livssituationer och utifrån det kan stödjas i att bygga upp sin inre styrka.

Oro och rädslor tar sina egna vägar och växer sig stora om barn och unga lämnas ensamma med dem. Förmågan att be om hjälp och ta emot stöd kan stärkas tidigt men även i akut läge. Vi vuxna har ansvar för att säkerställa att det stödet finns förebyggande, i närtid och i ett längre perspektiv. Man kan inte lösa eller återkalla det som händer eller har hänt men man kan återta en ny form av kontroll och definitivt tända livsgnistor på vägen!

Föreläser gör Annika Kjeller som är pedagog och innehar mångårig erfarenhet av att arbeta med barn, unga och deras familjer i sorg och svåra situationer. Hon delar också sin egen livsberättelse om svår sorg och kris i familjen. Aktuell forskning vävs samman med praktiska verktyg.

NÄR: Torsdag 22 feb kl. 18 - 19.30

PLATS: Mölnlycke kulturhus, Lilla salen

ANMÄLAN: Harryda.se/upplevaochgora/evenemangochmoten

MEDARRANGÖR: Härryda kultur

Direkt till
evenemang
och möten

AKTIV VERKSTAD



SAGAN OM MIG, MINA KÄNSLOR OCH TANKAR

I anslutning till föreläsningen "Att prata med ditt barn" håller Annika Kjeller i en kreativ och läsfrämjande insats i grupp för barn 6 -10 år. Det är en aktiv verkstad om känslor och tankar i samtal om sorg och i samtal om sådant som kan vara svårt. Föräldrar är varmt välkomna att följa med.

Oavsett vad man går igenom är känslostormarna på många sätt lika. Böcker och sagornas värld är ett sätt att hjälpa till med att förstå, bearbeta och förklara det man är med om. En spegling i litteraturen ger stöd.

Barnbibliotekarie Louise Svantesson läser högt ur barnböcker relaterade till känslor i dessa situationer. Annika leder samtal tillsammans med barnen kopplat till ämnet och introducerar aktiviteten att tillverka en egen sagobok om sin livsberättelse. Med sig själv eller någon annan hjälte i huvudrollen. Vi gör även ett gemensamt avslut innan vi skiljs åt.

NÄR: Lördag 2 mars kl. 13 - 15

PLATS: Mölnlycke kulturhus, Lilla salen

ANMÄLAN: Harryda.se/upplevaochgora/evenemangochmoten

MEDARRANGÖR: Härryda kultur

SAMTALSGRUPPER

I en samtalsgrupp får du som anhörig möjlighet att möta andra som befinner sig i en liknande situation. Vi samtalar och delar tankar, upplevelser och erfarenheter med varandra. Ett tryggt forum för gemenskap, kunskap och energipåfyllnad. Grupperna leds av en anhörigkonsulent. För att en grupp ska starta behöver det vara minst fem deltagare.

Här är de samtalsgrupper som startar till våren. Kom gärna med förslag på samtalsgrupp utifrån ett visst tema.

ATT VARA SON ELLER DOTTER

Samtalsgrupp för dig som vårdar/hjälper din äldre förälder

NÄR: En måndag i månaden med start i februari

TID: 16.30 - 18

PLATS: Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke (Mölnlycketräffen)

För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46 eller marie.lowenberg@harryda.se

ATT VARA FÖRÄLDER TILL UNG VUXEN MED NPF

En samtalsgrupp för dig som är förälder till en ungdom på väg mot vuxenlivet

NÄR: 4 tillfällen. Gruppen startar när tillräckligt många har anmält sig.

PLATS: Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke eller digitalt via Teams

För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF

En samtalsgrupp för dig med barn upp till 12 år

NÄR: 4 torsdagar 16/5, 23/5, 30/5, 13/6

TID: 17 - 19

PLATS: Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

ATT VARA MAKE/MAKA/SAMBO

En samtalsgrupp för dig som vårdar eller hjälper din partner

NÄR: Vi har grupper måndag eller onsdag var tredje vecka i Landvetter.

Var tredje tisdag har vi grupp i Mölnlycke

TID: 10 - 12

För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46 eller marie.lowenberg@harryda.se

SAMTALSGRUPPER

ATT VARA FÖRÄLDER TILL UNG VUXEN MED IF

När en ung person ska ta steget ut i vuxenlivet är det mycket som händer både för den unge och för föräldrar. Att dessutom vara förälder till ett barn med intellektuell funktionsnedsättning innebär många gånger fler utmaningar och funderingar inför framtiden. Det är mycket du som förälder behöver känna till för att den unge ska få ett så bra stöd som möjligt, men också att hantera egna tankar och känslor kring till exempel oro för framtiden, självständighet och att släppa taget.

I den här samtalsgruppen får du tillsammans med andra i liknande situation utbyta tankar och erfarenheter om hur det är att vara förälder till ung vuxen med intellektuell funktionsnedsättning (tidigare kallat utvecklingsstörning). Samtalet leds av anhörigkonsulenter.

NÄR: 4 torsdagar 22 feb, 14 mars, 4 april, 25 april

TID: 15 - 16.30

PLATS: Lokal meddelas senare

ANMÄLAN: Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningsdag 9 februari

ATT STÅ NÄRA NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

- en samtalsgrupp för dig som stöttar en vuxen person med psykisk ohälsa

Livet nära en person med psykisk ohälsa är fyllt av alla sorters samtal. Det kan vara samtal som inte hörs men som pågår i tanken, diskussioner med myndigheter, förklaringar inför en oförstående omgivning eller rena "förhandlingar" med den som är sjuk. Genom att samtala om våra känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus. I ett nytt ljus kanske vi orkar och vågar ta nya steg och se att det faktiskt bär vidare. Samtalet leds av anhörigkonsulenter.

NÄR: 5 onsdagar varannan vecka 13 mars, 27 mars, 10 april, 24 april, 8 maj

TID: 17 – 19

PLATS: Lokal meddelas senare

ANMÄLAN: Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningsdag 6 mars

SAMTALSGRUPPER

ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED PROBLEMATISK SKOLFRÅNVARO

En skolsituation som inte fungerar är en utmanande situation, inte bara för barnet/ungdomen, utan hela familjen. Det här är en samtalsgrupp för dig som är förälder till ett barn som har problematisk skolfrånvaro och vill få möjlighet att dela det som känns svårt och känna gemenskap med andra som är i liknande situation. Utifrån teman och diskussionsfrågor från Riksförbundet Attentions samtalsmaterial "Vägen tillbaka" pratar vi bland annat om kommunikationen med skolan, att stötta sitt barn och att ta hand om sig själv. Samtalet leds av anhörigkonsulent.

NÄR: 5 torsdagar varannan vecka 7 mars, 21 mars, 4 april, 18 april, 2 maj

TID: 17 – 19

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningdag 28 feb

SAMTAL OM LIVET

Vad kan öka vår livskvalitet och motståndskraft när livet prövar oss? Vad är viktigt, vad ger livet mening? I den här samtalsgruppen får du möjlighet att prata om hur du ser på livet och vad som får dig att må bra. Vi kommer att använda oss av samtalskort som har olika teman för att undersöka vad som väcker din motivation och känsla av inspiration.

Vi träffas i en mindre grupp och samtalet leds av anhörigkonsulenterna.

NÄR: 5 onsdagar 6 mars, 20 mars, 3 april, 17 april och 8 maj

TID: 10 - 12

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 28 feb



BOKCIRKLAR

LÄSA TILLSAMMANS OCH DELA ERFARENHETER - PROVA PÅ!

Välkommen till prova-på tillfälle där vi läser texter tillsammans för att dela tankar och reflektioner över livet. Du väljer själv hur delaktig du vill vara. Texterna kan bestå av dikter, noveller eller utdrag ur romaner och är utvalda av en bibliotekarie utifrån teman du som anhörig kan möta i din vardag.

Vi använder oss av Shared Reading-metoden, det vill säga att vi läser högt tillsammans i ett tryggt rum med pauser för samtal och eftertanke. Tillsammans får vi texten att växa och stärker varandra genom att reflektera och dela erfarenheter. Du behöver inte förbereda dig på något sätt, och det kostar ingenting att vara med. Vi bjuder på fika.

Samtalsledare är Annika Hjertström, bibliotekarie, tillsammans med Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent.

Om intresse finns kommer vi starta en grupp där vi träffas vid 5 tillfällen under våren.

NÄR: Tisdag 20 feb

TID: 10 - 11.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

BOKCIRKEL FÖR DIG SOM HAR ETT SYSKON MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Under några träffar i vår arrangeras bokcirkel för dig i ålder 8 - 12 år och som är syskon till ett barn med särskilda behov. Under ledning av barnbibliotekarier kommer ni att läsa texter tillsammans och prata om dessa och tankar som uppkommer under och efter läsningen. Det krävs ingen förberedelse innan utan texten läses på plats. Ledarna läser högt och reflekterar kring texten. De som vill får gärna också läsa och dela med sig av tankar, men det är också ok och välkommet att sitta helt tyst.

Datum, var träffarna kommer äga rum och mer exakt upplägg kommer senare i vår.

För mer information och intresseanmälan kontakta: Louise Svantesson, barnbibliotekarie
louise.svantesson@harryda.se

CIRKLAR OCH KURSER

CIRKEL I DEMENSSJUKDOMAR

En cirkel om kognitiv svikt/demenssjukdomar kommer att starta under våren. Under fem tisdagar kommer du bland annat att få information om olika demenssjukdomar och hur du bemöter en person med demens. Du kommer också att få praktiska tips vad du kan tänka på för att på bästa sätt kunna hjälpa den som har en sådan sjukdom. Olika personer från demensteamet medverkar. Om din närstående inte kan vara själv hemma vid dessa tillfällen finns det under tiden möjlighet att vistas på dagverksamheten Smultronstället där det finns personal på plats. Meddela i så fall det i samband med anmälan till cirkeln.

NÄR: Fem tisdagar i rad med start 27 februari

TID: 17 – 19.30

PLATS: Samlingssalen Ekdalagården, Ekdalavägen 7, Mölnlycke

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningsdag 24 februari. Begränsat antal platser.



DIGITAL STRESSHANTERINGSKURS

Empatirötthet är ett vanligt tillstånd för den som länge har gått med en långdragen stress vid en anhörigsituation. En långt pågående stressreaktion kan leda till utmattning, särskilt om vi inte har resurser och strategier för att bemästra situationen. Under kursens gång får du ta del av kunskap, andningsteknik, enkla och välgörande rörelser samt guidad meditation.

Denna digitala kurs leds av Julia Svahn, hälsopedagog samt instruktör och utbildare inom stresshantering och yoga. Julia brinner för att sprida kunskap om människans egen kapacitet att läka och påverka sin kropp, sinne och känslor.

NÄR: 4 tillfällen tis 2 april, tis 16 april, tors 2 maj, tis 14 maj

TID: 18 - 19

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningsdag 25 mars. Begränsat antal platser.

MÖTESPLATSER

ETT ANNORLUNDA FÖRÄLDRASKAP SOM KRÄVER LITE MER

- en mötesplats för dig som är förälder till barn med Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

En annorlunda och utmanande vardag kräver något extra av NPF-föräldrar. Välkommen till ett öppet café där du möter andra som lever ett liv likt ditt. Träffa någon som förstår och som kan lyssna, peppa, och ge tips. Vad vi pratar om påverkar du. På plats träffar du NPF-föräldrar som är initiativtagare till denna mötesplats.

Om intresset finns kan vi samla oss kring något tema/ämne och tillsammans skapa innehåll för träffar i framtiden.

NÄR: Varannan onsdag jämna veckor med start 10 jan

TID: 18 - 20

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN Ingen anmälan krävs. För mer information kontakta

Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se



ENASTÅENDE FUNKISFÖRÄLDER

- en mötesplats för dig som är ensamstående förälder till barn med funktionsnedsättning

Detta är en grupp för dig som vill träffa andra i liknande situation och umgås. Du kan komma själv eller i sällskap med ditt/dina barn.

Eva Widek, som jobbar i Råda församling, är arrangör och kommer att finnas med under träffarna. Innehållet är inte styrt utan det är ni deltagare som bestämmer hur träffarna ska se ut.

NÄR: lör 27 januari, lör 24 februari, sön 24 mars, sön 21 april och lör 4 maj

TID: 13.30 - 15.30 förutom sön 24 mars då tiden är kl. 10

PLATS: Råda församlingshem, Mölnlycke (i bottenvåningen).

För mer information kontakta: Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

MÖTESPLATSER

CAFÉ FÖRGÄTMIGEJ

- en mötesplats för dig som anhörig och den du står nära som har kognitiv svikt/demenssjukdom

Detta är en mötesplats som vänder sig till dig som anhörig och din närstående som har minnesproblematik eller en kognitiv svikt. Vi möts över en enkel aktivitet och samtal där vi utbyter tankar och erfarenheter om det som ligger oss varmt om hjärtat. Kom för en fika, social gemenskap och goda samtal.

Arrangeras tillsammans med Demensföreningen Mölndal-Härryda.

NÄR: Torsdagar 21 mars, 11 april, 2 maj och 23 maj

TID: 14 - 15.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycketräffen

ANMÄLAN: Senast dagen innan respektive tillfälle till Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se



SKAPANDE AKTIVITETER

KERAMIK

Den här kursen riktar sig både till nybörjare och till dig som är van att arbeta med lera. De första två gångerna av kursen kommer du att utifrån dina kreativa idéer få bygga, kavla och skulptera i stengodslera (ingen drejning). Det sista tillfället ägnas främst åt glasering av det du skapat. Kursledare är Kristina Wagnås som är utbildad keramiker och pedagog.

NÄR: 3 tisdagar 20 feb, 5 mars och 19 mars

TID: 18 - 20.15

PLATS: Studieförbundet Vuxenskolan Härryda, Bruksgatan 17 i Mölnlycke

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser. Anmälan senast 13 feb.

KREATIVA WORKSHOPS

Gun Perssons har under många år ägnat sig åt hantverk och i vår är hon kursledare för tre workshops där du får möjlighet att testa på olika skapande aktiviteter. Du anmäler dig till ett eller flera tillfällen senast en vecka innan respektive tillfälle.

Korttillverkning

Tisdag 6 februari kl. 18 - 20

Med papper och olika verktyg skapas personliga kort till exempelvis bemarkelsedagar och högtider. Färdiga kort finns som inspiration.

Decoupage

Lördag 9 mars kl. 10 - 13

Decoupage är ett sätt att montera ett mönster, från till exempel en servett, på en vas, kruka eller ask. När bilden är monterad säkras den med en lack. Resultatet blir ett överraskande vackert konstverk.

Smycketillverkning

Torsdag 11 april kl. 18 - 20

Med pärlor och andra smyckesdetaljer får du möjlighet att skapa olika smycken utifrån eget tycke och smak. Förslag på smycken finns som inspiration.

PLATS: Studieförbundet Vuxenskolan Härryda, Bruksgatan 17 i Mölnlycke

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

YOGA

Yoga & meditation hjälper oss att bli lite mer närvarande, mindre stressade, mjukare i kroppen, känna mindre smärta, ger oss bättre sömn, starkare immunförsvar mm. Listan kan göras lång och det finns idag mycket forskning som visar på alla goda effekter.

Vid varje tillfälle har vi en längre djupavslappning samt en kortare meditation. Upplägget är anpassat efter nybörjare. Yogamattor, filtar, stolar, allt som kan tänkas behövas finns på plats. Lärare är Martina Everding Olsson och Lotta Norin som har många års erfarenhet av att leda yogagrupper.

Denna aktivitet riktar sig i första hand till dig som vårdar eller stödjer en närstående som bor i ordinärt boende.

NÄR: 10 måndagar med start 5 februari (uppehåll 12 feb)

TID: Kl. 16 - 17.15

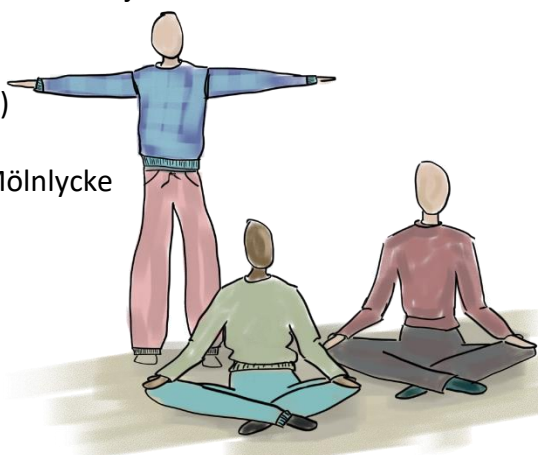
PLATS: Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller

Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.

Begränsat antal platser.



TA EN PAUS

Kom och ta en paus där vi lyssnar på lugn musik och gör enklare mindfulnessövningar tillsammans. Mindfulness hjälper oss att hantera och förebygga stress och ger oss en möjlighet att utveckla strategier för att bättre kunna möta känslor och situationer vi stöter på i våra liv.

NÄR: 3 torsdagar, 7 mars, 18 april och 16 maj

TID: Kl. 14 - 15

PLATS: Biblioteksgatan 23

ANMÄLAN: Senast dagen innan till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller

Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.

På Anhörigstöds webbsida, harryda.se/anhorigstod, finns också ljudfiler uppladdade med två olika mindfulnessövningar som du kan göra när det passar dig. Lyssna gärna på introduktionen innan du sätter i gång. Ljudfilerna är gjorda av Kina Nyman som är utbildare och föreläsare inom stress, mindfulness och olika former av yoga.

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

VATTENGYMNASTIK

Vattengymnastik är en skonsam och mjuk träningsform som passar alla åldrar. Träningen är effektiv och ger resultat på kondition, styrka, balans och rörlighet utan att belasta leder. Vattnet används som motstånd och den egna kroppen som redskap. Alla tränar efter sin förmåga och passen lämpar sig för alla. Var med på en timmas gymnastik i 34° vatten.

Denna aktivitet riktar sig i första hand till dig som stödjer eller vårdar en närstående som bor i ordinärt boende.



NÄR: 10 måndagar med start 5 februari

TID: 13 - 14

PLATS: Premiumhälsan, Milstensvägen 2 i Landvetter.

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.

MASSAGE

Massage har en rehabiliterande och förebyggande effekt och de positiva effekterna är många. Massagen utförs av Charlotte Söderström på Liva friskvård i Mölnlycke. Du anmäler dig till någon av oss anhängkonsulenter för att få din massagebiljett och bokar därefter din tid själv. Det finns ett begränsat antal biljetter.

Denna aktivitet riktar sig i första hand till dig som stödjer eller vårdar en närstående som bor i ordinärt boende.

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.

FUN FOR FUNKIS

Active Rehab i Landvetter centrum erbjuder träning för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Träningen anpassas utifrån barnets behov och sker tillsammans med fysioterapeut som har stor kunskap om att möta barn i behov av särskilt stöd. Träningen erbjuds både enskilt, tillsammans med förälder och eventuellt i mindre grupp.

För mer information kontakta: Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

Marie Löwenberg, anhörigkonsulent
031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent
031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

Hemsida: www.harryda.se/anhorigstod

Besök: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke



Scanna QR-koden
för att läsa mer om
anhörigstöd och
vad vi
anhörigkonsulenter
erbjuder

