

Inbjudan till Anhöriggrupp – för anhöriga till en partner med kognitiv sjukdom (demenssjukdom)

Gruppen kommer träffas vid 8 tillfällen på måndagar kl. 10:30–12:30 med start 5 februari 2024.



Gruppen leds av två ideella cirkelledare. Syftet med anhöriggruppen är att få prata om sin anhörigsituation och vad du kan göra för att må så bra som möjligt. Ni kommer att hämta inspiration till samtalen bland annat från studiematerialet *Ljfta tillsammans för hållbar anhörig* samt *I nöd och lust*, vilket tar upp ämnen så som stress, sömn, opratade känslor, min egen hälsa samt förändring. Det finns även möjlighet att själva ge förslag på ämnen som känns värdefulla att ta upp. Ni äter en enkel lunch, soppa och bröd, tillsammans under träffarna.

Avlösning

Om du har svårt att lämna din närstående själv för att kunna gå på grupp och inte redan har någon lösning med dagverksamhet/avlösning i hemmet, kontakta oss så ska vi se om vi kan hjälpa dig till en lösning.

Datum: 5 och 12 och 19 och 26 februari, 4 och 11 och 18 och 25 mars

Tid: kl. 10:30–12:30.

Kostnad: 240 kr (faktureras). Soppa & smörgås samt kaffe/te serveras.

Plats: Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

Anmälan och frågor:

Anmäl dig **senast 30 januari** på telefon 019-21 32 30 eller mejla anhorigcentrum@orebro.se.

Uppge personnummer, telefonnummer, adress samt eventuell specialkost.

Om du mejlar får du en bekräftelse från oss på att du fått en plats.

Deltagarantal är max 9. Vid få anmälningar ställs gruppen in.

I samverkan med

