



Våren 2024

Hälsofrämjande aktiviteter, utbildningar,
informationsträffar och anhöriggerupper

VÅREN 2024



OM PROGRAMMET

Anhörigcentrum vänder sig till anhöriga som bor i eller vars närstående bor i Örebro kommun.

Till caféträffarna 14 februari, 13 mars, 17 april samt 15 maj är **både anhöriga och närstående** välkomna. Mer information finns här i programbladet.

Plats: Alla aktiviteter sker på Anhörigcentrum, förutom Må bra-dagen på Solliden och båtutflykten med M/S Lagerbjelke.

Anmälan krävs för samtliga aktiviteter till Anhörigcentrum: 019-21 32 30 (öppen måndag–torsdag kl. 9.00–12.00) eller via e-post anhorigcentrum@orebro.se.

Har du frågor kring någon av aktiviteterna?

Kontakta oss så berättar vi mer!

ANHÖRIGSTÖD

För dig som bor i eller vars närstående bor i Örebro kommun.

Du som vårdar eller stöttar en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning ges möjlighet att få stöd via Anhörigcentrum.

Förutom vårens program erbjuder vi även **enskilda stödsamtal** samt **avlösning** via gästrumsplatser på Skebäcksgården och Adrianska huset, som är vård- och omsorgsboenden.



Brakar du inte
få programutskick
men vill ha det?
Kontakta
Anhörigcentrum!

BÅTUTFLYKT

Under våren erbjuder Rotary anhänga en kostnadsfri
båtutflykt på Hjälmaran med M/S Lagerbjelke.

Du bjuds även på lunch under utflykten!



MÅ BRA-DAG

Under våren erbjuder Röda Korset och Anhörigcentrum
en kostnadsfri må bra-dag för anhänga på Solliden

Där bjuds du på fika och lunch och kan delta i olika aktiviteter.

Mer information om utflykterna
kommer i separat utskick.



HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

Caféträffar

Tid: onsdagar kl. 14.00 (som längst till kl. 16.00) i **Anhörigcentrums café**.

Fika finns att köpa för 25 kronor. Träffarna sker i samverkan mellan Alzheimer Örebro, Röda Korset, och Studieförbundet Vuxenskolan.

Både närstående och anhöriga är välkomna.

14 februari: Hälsans fyra hörnpelare. Seniorlots berättar om sin verksamhet och om hälsans fyra hörnpelare.

13 mars: Två nationalparker i Uganda. Inge Svensson berättar om sin resa till Uganda. Ni får se bilder från en safariresa och ett möte med Batwafolket.

17 april: Saker du inte visste att du behövde veta. Nils-Erik Hedlund från Röda Korset ger tips och visar hur man kan klara av strömavbrott, hur man renar vatten med klorin med mera.

15 maj: Ledarhunden Agnes och matte Kerstin visar vad en ledarhund kan göra. Träffen sker utomhus, men vi samlas först på Anhörigcentrum.

Målning

Välkommen på en stunds målning i all enkelhet. Vi tillhandahåller material för att måla akvarell, tusch och mandala. Kostnad 25 kr inklusive fika. Målningen sker i samverkan med Röda Korset.

Måndagar 26 februari, 18 mars, 22 april samt 13 maj kl. 17.30–19.30.

Tips om du är senior!

Kommunen erbjuder dig som är senior ett stort utbud av aktiviteter. Läs mer på kommunens webbplats orebro.se/senior.



UTBILDNING OCH INFORMATIONSTRÄFFAR

Vad är det som styr mina beslut?

Föreläsning/workshop med Robin Herrdin, kunnig inom DBT (dialektisk beteendeterapi) och ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Vi får lära oss om varför det är värdefullt att ha koll på vad som styr ens beslut och ta del av olika verktyg och enkla övningar för att klara det bättre.

Onsdag 28 februari kl. 18.00–19.30.

En kväll med ekonomi i fokus!

Möt överförmyndaren samt den ekonomiska föreningen Eksam som informerar om sina verksamheter. Vi får veta mer om skillnaden mellan godmanskap och förvaltare och tips om hur man kan få hjälp till en budget i balans.

Onsdag 6 mars kl. 17.30–19.00.

Vilket stöd finns att få?

Marie Thelander och Linda Lundberg, biståndshandläggare vård och omsorg och Sofia Fransson, LSS handläggare, informerar om sina uppdrag och svarar på allmänna frågor.

Tisdag 16 april kl. 17.00–18.30.

Fråga juristen!

Anna Skult från Familjens jurist informerar om anhörigbehörighet och godmanskap. Frågeställningar får gärna meddelas i samband med anmälan. Träffen genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Måndag 6 maj kl. 17.00–18.30.

Sopplunch

Vi erbjuder sopplunch för dig som under året mist din närstående.

Kontakta Anhörigcentrum för mer information.





OM ANHÖRIGGRUPPER

Det känns tryggt att prata med andra som förstår!

I en anhöriggrupp träffar du andra anhöriga som lever i liknande situationer. Här får du chans att i en trygg miljö dela dina upplevelser med andra och lära tillsammans.

I första hand är grupperna öppna för anhöriga som bor i Örebro kommun eller vars närstående bor i kommunen. Finns platser kvar öppnar vi upp för anhöriga från andra kommuner. (Undantaget är gruppen kring ofrivillig skolfrånvaro, som är öppen för hela länet från start).

Har du svårt att lämna din närstående själv och kan inte ordna det via dagverksamhet, avlösning eller liknande? Kontakta oss så ska vi se om vi kan hjälpa dig till en lösning.

Mer information om gruppernas upplägg och datum finns på webben orebro.se/anhorigcentrum eller kan skickas till dig om du kontaktar Anhörigcentrum.

Anmälan krävs för att bli antagen till en grupp.

Det är begränsat antal platser, så vänta inte med anmälan.

På baksidan av foldern står hur du anmäler dig.

Alla grupper träffas på Anhörigcentrum.

Startar
våren 2024 →

Grupp för anhöriga till en partner med kognitiv sjukdom (demens)

För dig vars partner drabbats av en kognitiv sjukdom. Vi delar erfarenheter med varandra och pratar om vad det finns för stöd.

Måndagar kl. 10.30–12.30 med start 5 februari (8 träffar).

Kostnad: 240 kr. Soppa samt smörgås samt kaffe/te ingår.

Grupp för anhöriga till någon med kognitiv sjukdom (demens)

I denna grupp är du välkommen oavsett relation till den som är sjuk. Du kan vara partner, syskon, barn eller nära vän. Syftet med denna anhöriggrupp är dels att få ny kunskap men även att kunna dela erfarenheter med varandra. Besök av bland annat speciallistläkare och biståndshandläggare.

Torsdagar kl. 17.00–19.00 med start 22 februari (6 träffar).

Kostnad: 180 kr. Soppa och smörgås samt kaffe/te ingår.

Samtalsgrupp med fokus på ditt välmående som anhörig

Gruppen är öppen för alla anhöriga, oavsett anhörigskap. Även om grundsituationen är olika känner de flesta anhöriga igen sig i att livet påverkas när man ger stöd till någon i sin närhet och att man ofta sätter sitt eget välmående åt sidan. Teman som kommer beröras är bland annat *jag när jag inte är anhörig*, *återhämtning* och *känslor*. Samtal och reflektioner blandas med att testa enklare mindfulnessövningar, ta del av kortare filmer och föreläsningar med mera.

Torsdagar kl. 10.00–12.00 med start 7 mars (5 träffar).

Kostnad: 150 kr. Soppa och smörgås samt kaffe/te ingår.

Grupp för vårdnadshavare till barn med ofrivillig skolfrånvaro och NPF-problematik

Gruppen hålls i samverkan med föreningen Autism Örebro Län.

Har du ett barn i grundskolan med autism eller andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som har svårt att vara i skolan? Då är det här en grupp för dig. Teman som kommer beröras är bland annat *jag när jag inte är förälder*, *återhämtning* och *vilket stöd finns att få*.

Onsdagar kl. 17.30–19.30 med start 28 februari (6 träffar).

Kostnad: 180 kr. Soppa och smörgås samt kaffe/te ingår.

Grupp för anhöriga till någon över 18 år som lider av psykisk ohälsa

I denna grupp är du välkommen oavsett relation till den som mår dåligt. Du kan vara förälder, partner, syskon, barn eller nära vän. Teman som kommer beröras är bland annat *återhämtning*, *vad som styr mina beslut*, *mina känslor*.

Tisdagar kl. 17.30–19.30 med start 13 februari (6 träffar).

Kostnad: 180 kr. Soppa och smörgås samt kaffe/te ingår.

ANMÄLAN OCH INFORMATION

För samtliga aktiviteter och deltagande i anhöriggrupper krävs anmälan till Anhörigcentrum via telefon eller e-post:

019-21 32 30 (öppen måndag–torsdag kl. 9.00–12.00)
anhorigcentrum@orebro.se

Uppge till oss om du är i behov av **tolk** för att kunna delta.

Vid för få anmälningar kan aktiviteter och grupper ställas in eller skjutas fram. Om du mejlar får du en bekräftelse via e-post när du fått en plats.

Har du frågor?

Kontakta oss, så berättar vi mer!



Örebro kommun
Anhörigcentrum

☎ 019-21 32 30, måndag–torsdag kl. 9–12

✉ anhorigcentrum@orebro.se

🏠 Tulegatan 8, Örebro

💻 orebro.se/anhorigcentrum

📘 facebook.se/anhorigcentrumorebro