

Anhörigstödet aktiviteter Hösten 2017



Anhörigstödet i Ovanåkers kommun finns till för att underlätta för dig som stödjer, hjälper eller vårdar en närstående.

Gemenskap – Kunskap – Hälsa

Anhörigstödet erbjuder:

Drop-in i Anhörigstödet lokal, Gyllengården, onsdagar kl. 10.00–15.30

Välkommen att besöka oss för en pratstund, få information eller se vår visningsmiljö (se sista sidan). Vill Du komma på annan tid så kontakta oss.

Behöver du som anhörig avlösning på kort varsel så kan din närstående, i mån av plats, vara hos oss i lokalen under Drop-in på onsdagar. Ring oss senast kl. 09.00 samma dag på **tfn 0271-571 01 eller 073-085 70 09**.

Caféträffar för anhöriga

Onsdag 6 sept kl. 13.30–15.30: Afternoon tea. Christer Stenberg sjunger och spelar. Kostnad 20 kr, anmälan senast fredag 1 sept.

Onsdag 6 dec kl. 13.30–15.30: Adventsfika med underhållning. Kostnad 20 kr. Anmälan senast onsdag 29 nov.

Har du en närstående som du vårdar i hemmet så är ni båda välkomna på dessa träffar.

Avlösning för äldre eller svårt sjuka kan fås i eller utanför hemmet.

Råd och vägledning

Samtalsgrupper och anhörigträffar

Demenskurs för anhöriga. 6 tillfällen, start 11 sept. Anmälan senast 5 sept.

Friskvård t ex taktil handmassage, mjukgymnastik.

Program för Nationella anhörigveckan v. 40

Måndag 2 oktober kl. 13.30–15.00 Edsbyn

"Kost och fysisk aktivitet som friskfaktor" med Matilda Englund/Alfta Aktiv i Anhörigstödet lokal, Gyllengården

Onsdag 4 oktober kl. 15.00–17.00 Edsbyn

Öppet hus i Anhörigstödet lokal Gyllengården

Information om socialtjänstens och andra aktörers olika verksamheter. Hemsjukvården, "Balansera mera", gratis blodtryckskontroll, taktil handmassage mm.

Torsdag 5 oktober, Alfta

Kl. 13.00–16.00: Anhörigstödet och hemsjukvården informerar i Sunnangårdens bibliotek.

Vi bjuder på kaffe, gratis blodtryckskontroll och taktil handmassage, samt två föreläsningar som är öppna för alla intresserade:

Kl 13.30: "Kost och fysisk aktivitet som friskfaktor" med Matilda Englund/Alfta Aktiv. Samling i biblioteket på Sunnangården.

Kl 17.30–19.30: "Demenssjukdomar, utredning och behandling" med distriktsläkare Niels West, Sunnangårdens samlingsal

Välkomna!



Besök vår visningsmiljö av olika hjälpmedel i Anhörigstödets lokal.

Här finns t ex trygghetstelefon, nattkamera, dörrlarm, digital almanacka och annat som kan underlätta i vardagen. Öppet onsdagar under Drop-in eller efter överenskommelse.

Är Du intresserad av att veta mer så ta kontakt med oss.
Välkommen att ringa vardagar mellan kl. 8.00–16.00.

**Anhörigsamordnaren tfn: 0271-571 01
eller anhörigstödarna tfn: 073-085 70 09**

E-post: anhorigstodet@ovanaker.se

Besöksadress: Gyllengården, Gyllenvägen 26, Edsbyn

Hemsida: www.ovanaker.se/anhorigstod