



## PROGRAM ANHÖRIGCENTRUM MARS-APRIL 2022

### MARS

#### Tisdagspromenad

**Tisdagar 10.00, samling utanför huvudentren Sävstagården, Sävstaholmsvägen 32-34**

Vi promenerar en stund tillsammans och avslutar med kaffe utomhus om vädret tillåter. Anmäl dig på telefon eller sms senast samma dag för att försäkra dig om att inte promenaden är inställd. Vid mycket dålig väder kommer tisdagspromenaden att ställas in.

#### Drop-in Anhörigcentrum (inget drop-in 16 mars)

**Onsdagar 09.30-12.00. Plats: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34**

Kom förbi för en kopp kaffe, möjlighet att få veta mer om anhörigstöd eller en stund för social samvaro. Du behöver inte veta vad du har för ärende för att komma.

#### Guidad visning på Sävstaholms slott

**Onsdag 16 mars 14.00. Plats: Sävstaholms slott**

Följ med Anhörigcentrum på en guidad visning på slottet. En stund för social samvaro och möjlighet att samla energi och kraft. Anhörigcentrum bjuder på kostnaden för inträde och visning. Begränsat antal platser. **Anmälan senast 14 mars på telefon eller mejl.**

#### Samtalsgrupp anhöriga till någon i närheten med demens eller minnesproblematik

**Start ny grupp torsdag 24 mars 10.00-11.30. Plats: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34**

**Därefter är datumen för träff i gruppen 21 april, 19 maj, 9 juni.**

Gruppen riktar sig till dig som har någon i din närhet med demens eller minnesproblematik. Vi träffas 4 gånger under vårterminen för att dela erfarenheter, få tips och råd av varandra. Gruppen leds av anhörigsamordnare och innehållet på träffarna kommer anpassas efter gruppens behov.

Gruppen har max 8 deltagare, vid stort intresse kommer flera grupper att startas under våren.

**Anmäl dig på telefon 0151-193 70 eller [anhorigcentrum@vingaker.se](mailto:anhorigcentrum@vingaker.se)**

### APRIL

#### Temaföreläsning från Överförmyndaren

**Måndag 4 april 14.00-16.00. Plats: Vingåkers bibliotek**

Överförmyndaren kommer för att berätta för dig som är anhörig och vill veta mer om god manskap, förvaltare och framtidsfullmakter. Har du någon närstående i din närhet som behöver hjälp med ekonomin? Det kommer finnas möjlighet att ställa frågor och anhörigsamordnare finns på plats. Begränsat antal platser. **Anmälan krävs senast 31 mars på telefon 0151-193 70**

**eller [anhorigcentrum@vingaker.se](mailto:anhorigcentrum@vingaker.se)**



## FORTSÄTTNING APRIL

### Tisdagspromenad

#### Tisdagar 10.00, samling utanför huvudentren Sävstagården, Sävstaholmsvägen 32-34

Vi promenerar en stund tillsammans och avslutar med kaffe utomhus om vädret tillåter. Anmäl dig på telefon eller sms senast samma dag för att försäkra dig om att inte promenaden är inställd. Vid mycket dålig väder kommer tisdagspromenaden att ställas in.

### Föräldrträff NPF

#### Tisdag 5 april 18.00-20.00. Plats: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34 eller digitalt

Är du förälder eller anhörig till ett barn/ungdom eller ung vuxen med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning? Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) innefattar diagnoserna adhd/add, autism/asperger, tourettes och språkstörning. Anhörigstödet i Vingåkers kommun bjuder in till en föräldrträff där föräldrar och anhöriga till barn med NPF får möjlighet att träffas och diskutera vardagens svårigheter och glädjeämnen. Även föräldrar till barn som ännu inte har någon diagnos är välkomna. Det finns möjlighet att delta digitalt via teams på träffen. **Vill du veta mer eller anmäla dig, kontakta anhörigsamordnare på telefon 0151-193 70 eller mejl anhorigcentrum@vingaker.se. Anmälan senast dagen före.**

### Samtalsgrupp anhöriga till någon i närheten med demens eller minnesproblem

#### Torsdag 21 april 10.00-11.30. Plats: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34. Sluten grupp.

Nya grupper startas kontinuerligt, vill du anmäla ditt intresse – hör av dig på telefon eller mejl.

### Klangskålsmeditation och avslappning

#### Torsdag 28 april 10.00. Plats: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

En stund bara för dig. Med hjälp av klangskålarnas toner så får du hjälp att slappna av, landa och lägga ett fokus i din kropp. Fylla på energi och möte världen med nya ögon. Efteråt finns möjlighet att stanna för samtal och fika. Begränsat antal platser. Anmäl dig senast 25 april på telefon eller mejl.

**Anhörigcentrum** finns för dig som stödjer, hjälper eller vårdar någon. Det kan vara en familjemedlem, en vän, granne eller släkting. Här kan du träffa andra som är i en liknande situation, få information eller delta i gruppsamtal. Du behöver inte ha ett särskilt ärende för att komma. Jag som arbetar här är anhörigsamordnare. Jag har tystnadsplikt och kontakt med Anhörigcentrum är kostnadsfri. Enskilda samtal med oss anhörigkonsulenter behöver förbokas.

### Varmt välkommen att höra av dig

Maia Sievert, anhörigsamordnare Vingåkers kommun  
0151-193 70  
070-206 04 22  
anhorigcentrum@vingaker.se  
Besöksadress Sävstaholmsvägen 32-34

