



PROGRAM ANHÖRIGCENTRUM FEBRUARI-MARS 2023

Samtalsgrupper med start vårterminen 2023

Föräldrträff NPF

När: 18.00-20.00 19 januari, 16 februari, 16 mars, 13 april, 11 maj

Var: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

Är du förälder eller anhörig till ett barn eller ung vuxen med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning? Träffarna är fristående och ger anhöriga möjligheter att träffas och samtala om vardagens svårigheter och glädjeämnen. Ingen anmälan behövs göras, vill du veta mer eller har frågor – kontakta Anhörigsamordnare på telefon eller mejl, se kontaktuppgifter i slutet av programmet.

Samtalsgrupp för dig som är anhörig till någon med demens

När: 10.00-12.00 2 februari, 2 mars, 6 april, 4 maj, 1 juni

Var: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

Stödjer, hjälper eller vårdar du någon i din närhet med en demenssjukdom? Vi träffas under fyra tillfällen på anhörigcentrum för erfarenhetsutbyte, samtal och social samvaro. Träffarna leds av anhörigsamordnare Maia och gruppen har max 8 deltagare.

Samtalscirkel för par där någon lever med en demensdiagnos

När: Start 16 februari 14.00-16.00 | Var: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

Syftet är att få träffa andra par och få utbyta tankar och funderingar kring det vardagliga livet som förändras i och med demenssjukdomen. Cirkelarna är kostnadsfria och vi bjuder på fika, vi ses ungefär 1 gång i månaden under vårterminen. Träffarna genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan och leds av Anhörigsamordnare Maia Sievert och Lena Kock från Studieförbundet. Till denna grupp måste anmälan göras. Vid frågor eller anmälan, se kontaktuppgifter i slutet av programmet.

Må bra aktiviteter februari-mars

Anmälan krävs till samtliga må bra-aktiviteter

Måbra-Målarworkshop på Sävstaholms slott

När: 15 februari 10.00 | Var: Sävstaholms slott

Vi träffas för en stund tillsammans med möjlighet att måla för att må bra.

Inga förkunskaper inom skapande behövs och ledorden är prestigelöshet, lekfullhet och spontanitet.

Anhörigcentrum bjuder på fika. Anmäl dig senast dagen innan på telefon, sms eller mejl, se kontaktuppgifter i slutet av programmet.



Guidning på Säfstholms slott

När: 15 mars 10.00 | Var: Säfstholms slott

Du som anhörig får möjlighet att tillsammans med andra gå en guidad tur på slottets aktuella utställning just nu. Efter guidningen sitter vi ner och fikar och har frågesport. Anmäl dig senast dagen innan via sms, telefon eller mejl till Anhörigcentrum, se kontaktuppgifter i slutet av programmet.

Sittande Yoga

När: 17 mars 10.00 | Var: I blåa rummet på Sävstagården, Sävstholmsvägen 32-34

Möjlighet att få prova på sittande yoga. Vi kommer sitta på en stol och ingen förkunskap behövs. Passet leds av en instruktör. Kom gärna i mjuka kläder. Efter yogan bjuds det på te och frukt för de som vill stanna kvar för en stunds samvaro. Yogan är ungefär 40 minuter. Har du frågor eller önska anmäla dig kontakta anhörigsamordnare Maia. Anmälan krävs till denna aktivitet senast dagen innan, se kontaktuppgifter i slutet av programmet.

Korvgrillning i Båsenberga (lilla backen)

När: 27 mars 11.00-14.00 | Var: Vi träffas på parkeringen vid Båsenberga pulkbacke

Vi träffas för att grilla korv. Det finns ett vindskydd och bänkar att sitta på och är en kort promenad från parkeringen. Vi tänds grillen vid 11.00 och har en trevlig stund utomhus. Du får gärna ha med dig din närstående om det finns möjlighet till detta. Anhörigcentrum bjuder på korv och bröd. Anmäl dig senast fredag 24 mars, se kontaktuppgifter i slutet av programmet.

Varje vecka januari-maj 2023

Onsdagsöppet på Anhörigcentrum

När: Varje onsdag 09.30-12.00 | Var: Anhörigcentrum, Sävstholmsvägen 32-34

Välkommen på en stunds samtal om livet i allmänhet eller att vara anhörig i synnerhet. Anhörigcentrum bjuder på fika och det finns möjlighet att få veta mer om kommunens anhörigstöd eller boka tid för enskilda samtal. Du behöver inte veta vad du för ärende för att komma. För att försäkra dig om att det inte blivit inställd ring 070-206 04 22 eller se kommunens evenemangskalender på kommunens hemsida.

Promenadgrupp i samverkan med Svenska kyrkan

När: Varje tisdag 10.00 | Var: Samling på parkeringen utanför Västra Vingåkers Kyrka

Alla är välkomna, promenaden genomförs i samverkan med Svenska kyrkan. Efter promenaden finns möjlighet att bjudas på en kopp kaffe för de som önskar.

Övrigt

Digitala grupper och föreläsningar

Se hemsidan för aktuella digitala grupper och föreläsningar för dig som är anhörig. Vill du ha hjälp att hitta till dessa eller få tips för vad som kanske passar dig hör av dig till Anhörigcentrum så guidar vi gärna dig.

Enskilda samtal

Enskilda stödjande mellanmänskliga samtal bokas utifrån vad som passar dig. Inga journaler förs, anhörigsamordnare har tystnadsplikt och samtalen är kostnadsfria. Ring eller mejla anhörigcentrum för att boka en tid.

Anhörigcentrum finns för dig som stödjer, hjälper eller vårdar någon i din närhet. På Anhörigcentrum arbetar Anhörigsamordnare Maia Sievert. Jag har tystnadsplikt och kontakt med Anhörigcentrum är kostnadsfritt.

Varm välkommen att höra av dig

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



**Vingåkers
kommun**