



PROGRAM ANHÖRIGCENTRUM OKTOBER-DECEMBER 2023

ANHÖRIGVECKAN 2023 VECKA 40

Under vecka 40 infaller internationella och nationella anhörigdagen, under veckan har anhörigcentrum i Vingåker ett extra fokus utifrån årets tema på dagen som är **Allas rätt till balans i livet.**

Anhörigcentrum öppet hus

Var: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

När: Måndag 2 oktober klockan 10.00-13.00

Kom förbi Anhörigcentrum, på plats finns möjlighet att lämna förslag till verksamheten gällande aktiviteter och föreläsningar. Eller kanske vill du bara veta vem om vad anhörigstöd är och hur kommunens Anhörigcentrum ser ut?

Tillsammans promenad

Var: Samling på parkeringen utanför Västra Vingåkers kyrka

När: Tisdag 3 oktober klockan 10.00

Vi promenerar en stund tillsammans och avslutar med fika. Promenaden genomförs i samarbete med Svenska kyrkan. Alla är välkomna och promenaden anpassas efter de som deltar.

Föreläsning om demenssjukdomar

Var: Samlingssalen Humlegården, Västergatan 1

När: Tisdag 3 oktober klockan 17.00-19.00

Välkommen på en föreläsning om minnessjukdomar samt få information om vad sjukdomen innebär och hur du kan stödja någon i din närhet. Föreläsningen riktar sig till dig som är anhörig, nyligen fått en diagnos eller som vill veta mera om demenssjukdomar. Ingen anmälan krävs och vi bjuder på lättare fika.

Hälsans stig

Var: Säftsaholmsslott + Hälsans Stig

När: Onsdag 4 oktober 10.00

Samling utanför Sävstaholmsslott. Vi kommer därefter tillsammans gå en del av Hälsans stig som fått en ny karta i Vingåker. Tipspromenad. Efter promenaden bjuds det på fika. Promenaden sker i samverkan med riksförbundet HjärtochLung.

Pyssel för alla åldrar

Var: Matsalen Sävstagården

När: Fredag 6 oktober 10.00-11.30

Kom och pyssla över generationsgränser tillsammans med Öppna förskolan. Alla är välkomna.

Webbinarium

Var: Digitalt via zoom, anmälan via NKAs hemsida esMakerNX3

När: Fredag 6 oktober klockan 10.00-12.00

Nka inbjuder till webinarium på Nationella och Europeiska anhörigdagen den 6 oktober med presentationer och paneldiskussion med fokus på stöd till anhöriga, erfarenhet som anhörig, vad säger forskningen, befintliga lagar som stöd till anhöriga, samt pågående utvecklingsarbete för arbetsgivare. Vid behov av hjälp att anmäla dig ring Anhörigsamordnare Maia 0151-193 70.



Social gemenskap oktober-december

Tisdagspromenader

Var: Samling på parkeringen utanför Västra Vingåkers Kyrka

När: Tisdagar 10.00

Vi promerar en stund tillsammans och avslutar med kaffe utomhus om vädret tillåter. Promenaden genomförs i samarbete med Svenska kyrkan. Kläder efter väder! Ingen anmälan vill du försäkra dig om att promenaden inte är inställd, ring 070-206 04 22.

Onsdagsträffar på Anhörigcentrum

Var: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

När: Onsdagar 09.00-12.00 EJ 4/10, 25/10, 1/11, 27/12

Välkommen på en stunds samtal om livet i allmänhet och att vara anhörig i synnerhet. Anhörigcentrum bjuder på kaffe. Du behöver inte veta vad du har för ärende för att komma. För att försäkra dig om att det inte är inställt ring anhörigsamordnare Maia på telefon 070-206 04 22.

Mat med prat

Var: Matsalen på Humlegården klockan 12.00

När: Torsdag den 19 oktober, 23 november och 21 december

Kostnad: Lunch till seniorpris

Kom och ät lunch tillsammans, alla är välkomna. Kom ensam eller med din närstående. Vi kommer sitta vid ett gemensamt bord. Trevliga samtal garanteras!

Samtalsgrupper under höstterminen

Samtalsgrupper startas kontinuerligt under terminen efter behov. Anmäl ditt intresse om du är intresserad av att vara med i en samtalsgrupp som inte är pågående just nu eller vill veta mer om vad det kan innebära.

Samtalsgrupp för dig med en närstående med demens

Var: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

När: 12 oktober, 9 november, 7 december klockan 10.00-11.30

Träffarna riktar sig till dig som är anhörig och har någon i din närhet med minnesproblematik eller demenssjukdom. Träffarna startar med ett tema och därefter ges utrymme för erfarenhetsutbyte och samtal. Anhörigcentrum bjuder på fika. Träffarna är fristående och du behöver inte anmäla dig. Har du frågor eller funderingar är du varmt välkommen att höra av dig till anhörigsamordnare Maia på telefon eller e-post.

Träffar för föräldrar med barn med NPF

Var: Anhörigcentrum, Sävstaholmsvägen 32-34

När: Torsdag 9 november klockan 18.00-20.00

Erfarenhetsutbyte och samtal i grupp för dig som förälder till ett barn, ungdom eller ung vuxen med NPF. En Anhörigcentrum bjuder på fika. Ingen anmälan krävs men vid frågor om kvällen, kontakta anhörigsamordnare Maia på e-post eller telefon.

Enskilda samtal

Anhörigcentrum erbjuder individuella råd och stödsamtal på plats, per telefon, hembesök eller utomhus. Du behöver inte klara allt själv, Anhörigcentrum finns för dig som anhörig. Kontakta anhörigsamordnare Maia.

Digitalt stöd

Via nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA)s hemsida www.anhoriga.se finns flera webinarium, digitala kunskaps guider och annat att ta del av. Titta gärna på hemsidan för mer information.

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



**Vingåkers
kommun**