



Eskilstuna
kommun



Akvarell Stina Dalmalm

Anhörigcentrum

Våren 2017

Vård- och omsorgsförvaltningen



Till alla anhöriga

Med anhörig menar vi familjemedlem, en nära släkting, granne eller vän som stödjer och hjälper en närstående som är över 18 år och har en funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom.

Mötesplats för anhöriga

- Måndagar kl 15.00-18.00
- Onsdagar kl 9.00-12.00
Kl 10.00 avslappning ca 20 minuter.

Kom in och drick en kopp kaffe och få tips, råd och stöd samt möjlighet att få träffa någon av oss anhörigkonsulenter och andra anhöriga.

Individuella samtal

Hos oss kan du prata med någon i förtroende och få råd och stöd. Samtalen är kostnadsfria och dokumenteras inte. Vi har tystnadsplikt. **Kontakta oss och boka in en tid!**

Samtalsgrupper för anhöriga

Vi startar samtalsgrupper med fokus på dig som anhörig. Vi utgår från efterfråga och behov. Grupper som pågår är, anhöriga till någon närstående med demens, stroke, Parkinsons sjukdom, psykisk ohälsa.

Hör av er så startar vi fler grupper!

Föreläsningar

Psykos

I samverkan med psykiatri

Den **1 mars kl 17.00-19.00**

Asperger syndrom

Kerstin o Daniel Nyberg

Den **22 mars kl 17.00-18.30**

Stroke

I samverkan med Neurorehab

Den **19 april kl 13.30-15.00**

Friskvård och avkoppling

Styrketräning tisdagar kl 8.00, instruktion vid behov.

Vattengymnastik och Taktil behandling enligt överenskommelse.

Fler aktiviteter erbjuds- **Hör av er!**

Inspirationsdag – prova på friskvård

5 april. Anmälan

Må Bra dagar för anhöriga

9 februari och 18 maj. Anmälan

Studiecirklar – till föräldrar till vuxna barn med funktionsnedsättning

När jag inte längre är med – förberedelser och funderingar inför framtiden.

Start 9 februari. Anmälan.

Anhörigcentrum på Korttids, Trumslagargården

Tisdagar kl 13.00-15.00

Frukostklubb för män

Start 18 januari därefter varannan onsdag, ojämna veckor kl 8.00-9.30

Vi äter frukost tillsammans och du får tillfälle att träffa andra män i liknande situation. Frukost finns att köpa till självkostnadspris i restaurang Strigeln, **ingen anmälan** (Avslut terminen 24 maj)

Det du behöver veta om demens- Tematräffar

Har du någon i din närhet med minnesproblem, kanske nyss fått en demensdiagnos? Kom till våra olika träffar och få information, råd och stöd. I samarbete med demenssjuksköterskor och landstinget.

25/1,22/2,15/3,21/3,12/4,17/5,31/5

Minneskafé i Torshälla

Kl 10.30: 24/1,28/2,28/3,25/4,23/5,13/6

Mer information på baksidan!

Ta gärna kontakt med någon av oss
anhörigkonsulenter på Anhörigcentrum
016-710 71 94

anhorigcentrum@eskilstuna.se

Vi svarar säkrast
Måndag-fredag kl 8.30-9.30

Du kan även prata in ett meddelande så
ringer vi upp!

För mer information

Vår facebook sida  och i tidningen

Stöttar eller hjälper du en närstående som oavsett ålder är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, psykisk ohälsa eller ett beroende? Eskilstuna kommun har lanserat webbplatsen Stöd till dig som anhörig, där du som anhörig får en översikt över det stöd som finns, både i kommunal regi och hos andra aktörer. Här finns också information om evenemang och aktiviteter samt länkar till olika föreningar och organisationer. Besök webbplatsen för mer information.

www.eskilstuna.se/anhorig

Besöksadress. Anhörigcentrum, Strigeln
Köpmangatan 14.

Varmt Välkomna hälsar

Anhörigkonsulenterna
Kerstin, Monika och Anna



Eskilstuna
kommun