



Eskilstuna
kommun



Akvarell Stina Dalmalm

Anhörigcentrum

Hösten 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
Onsdagar 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 efterfrågan och behov. Exempel på tidigare grupper är, anhöriga till någon närstående med demens, stroke, Parkinsons sjukdom, psykisk ohälsa och funktionsnedsättning.

Hör av er så startar vi fler grupper!

Föreläsningar

Den 27 september kl 17.30-19.00

Kognition vad är det?

Genomgång av kognitiva förmågor och hur man utreder kognitiva funktioner. Föreläsare:
Neuropsykolog Lella Fyhr, Minnesmottagningen
Mälarsjukhuset

Den 22 november kl 17.00-19.00

Tankar och Känslor för mig som anhörig

Kurator, biståndshandläggare och anhörigkonsulenter från kommunen berättar om krisreaktioner och olika typer av stöd för dig som anhörig.

Friskvård och avkoppling

Styrketräning tisdagar kl 8.00, instruktion vid behov.

Vattengymnastik och Taktil behandling enligt överenskommelse.

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

Må Bra dagar för anhöriga

18 augusti och 7 december, anmälan

Lunchträffar för anhöriga

15 september och 12 oktober, anmälan

Studiecirklar – till föräldrar till vuxna barn med funktionsnedsättning

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

Anhörigcentrum på Korttids, Trumslagargården

Tisdagar kl 13.00-15.00

Frukostklubb för män

Start 30 augusti 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 6/12)

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.
kl 13.30 den 20/9, 25/10, 6/12

Minneskafé i Torshälla

Ebelingmuséet ,onsdagar kl 10.30-12.00
Den 30/8, 20/9, 18/10, 29/11, 13/12

Mer information på baksidan!

Ta gärna kontakt med någon av oss
anhörigkonsulenter på Anhörig centrum
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,
Anna och Nicklas



Eskilstuna
kommun

eskilstuna.se