



Höstprogram 2019 på Anhörigcentrum

I höst händer det mycket på Anhörigcentrum. Programmet innehåller till exempel samtalsgrupper, föreläsningar i olika ämnen och friskvårdsaktiviteter. Hör av dig till oss så får du veta mer.

Välkommen!

Anhörigcentrum

Laholms kommun, Järnvägsgatan 3, 312 80 Laholm
0430-266 75 • www.laholm.se

Laholm



Höstprogrammet 2019

TIPS INFÖR HÖSTEN

Samtalsgrupp för anhöriga på webben via NKA

Nationellt kompetenscentrum Anhöriga (Nka), erbjuder samtalsgrupper på webben. För att ge anhöriga till personer med flerfunktionsnedsättning möjlighet till samtal och erfarenhetsutbyte med andra i samma livssituation. *Det kan va föräldrar, mor-farföräldrar eller annan anhörig i dess omgivning.* Med flerfunktionsnedsättning menas här en svår rörelsenedsättning i kombination med medelsvår/svår intellektuell funktionsnedsättning ofta med medicinska komplikationer.

Anmälan via Nka:s webbplats

http://anhoriga.se/samtalsgrupp_anmalan

Prova på yoga med stol

Är du intresserad av att prova en träningsform som är lämplig för alla. Grupper skapas utifrån de anmälningar som kommer in. Anmäl ditt intresse till Anhörigcentrum.



Utbildning i förflyttningsteknik

Är du intresserad av att lära dig grunderna med förflyttningar på bästa sätt? Att lära sig en bra teknik är viktigt för både den som hjälper och den som behöver hjälpen. Grupper skapas utifrån de anmälningar som kommer in. Anmäl ditt intresse till Anhörigcentrum.

Tänk på att läsa informationen som arrangeras genom

**FÖRÄLDRAR
EMELLAN
I LAHOLM**

AUGUSTI

Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.
26 augusti kl. 18.30

Walk and talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.
28 augusti OBS! ny tid! kl. 9:45-11:30

Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.
28 augusti kl. 10-12

SEPTEMBER

Samtalsgrupp för anhöriga till någon med Parkinson.

2 september kl. 14:00-15:30

Samtalsgrupp för anhöriga till någon med demens/minnesproblematik.

2 september kl. 17:00-18:30

Anmälan senast 2 september kl 12 till Anhörigcentrum

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

4 september kl. 10-12

Samtalsgrupp för anhöriga till någon med cancerdiagnos.

9 september kl. 14:00-15:30

Anmälan senast 9 september kl. 12 till Anhörigcentrum

Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

11 september kl. 10-12

Walk and talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.

11 september kl. 9:45-11:30

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

18 september kl. 10-12

Föreläsning

"Att förstå och bemöta barn och unga med NPF problematik"

Kunskap gör det möjligt att få rätt stöd och behandling.

Föreläsare: Carina Wikås, vice ordförande i Attention

19 september kl. 17:30-19:30

Anmälan senast 12 september till Medborgarservice.



Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

25 september kl. 10-12

Walk and talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.

25 september kl. 9:45-11:30

Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

30 september kl. 18.30

OKTOBER

Anhörigveckan v 40

Kurs om demens. Träff 1 av 3.

Demenssamordnare Inger Ivarsson håller i utbildningen.

1 oktober kl. 17-19

Anmälan till Anhörigcentrum

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

2 oktober kl. 10-12

Öppet hus "Balansera mera"

De flesta fallolyckor sker närmare än du tror! Passa på att få tips och råd om hur fallolyckor kan förhindras.

Teman är bland annat mat, motion och medicin. Information om Fjärrtillsyn, larm, Gripit, spisvakt, Badrullstol mm. Föredragshållare, utställare och tipspromenad. Vi bjuder på fika!

Onsdag 2 oktober kl. 13.30-18.00

Lingården Tegelbruksvägen 3 Laholm



Studiecirkel : Djup filosofi

med Lars-Göran Persson

3 oktober

Anhörigcentrum finns på

Mellby center för att uppmärksamma anhörigveckan. Vi informerar om anhörigstöd, tillsammans med flera olika aktörer. Välkommen!

3 oktober klockan 10-16

Samtalsgrupp för anhöriga

till någon med Parkinson.

7 oktober kl. 14:00-15:30

Samtalsgrupp för anhöriga till någon

med demens/minnesproblematik.

7 oktober kl. 17:00-18:30

Anmälan senast 2 september kl 12 till Anhörigcentrum

Kurs om demens. Träff 2 av 3.

Demenssamordnare Inger Ivarsson håller i utbildningen.

8 oktober kl. 17-19

Anmälan till Anhörigcentrum

Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

9 oktober kl. 10-12

Walk and talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.

9 oktober kl. 9:45-11:30

Nyhet!

Samtalsgrupp NPF, ledare är föräldrar med egen erfarenhet.

Anhöriga till barn/ungdomar /unga vuxna med svårigheter. Syftet med träffarna är att ge stöd och råd till varandra. Det är viktigt att känna att man inte är ensam med dessa utmaningar. Innehållet kommer att formars efter deltagarnas önskemål. Vi kommer att träffas 4 gånger under hösten.

Första träffen är den:

10 oktober kl 18:30-20:00

Anmälan senast klockan 12 den 9 oktober till Anhörigcentrum



Samtalsgrupp för anhöriga

till någon med cancerdiagnos.

14 oktober kl. 14:00-15:30

Anmälan senast 14 oktober kl. 12 till Anhörigcentrum

Kurs om demens. Träff 3 av 3.

Demenssamordnare Inger Ivarsson håller i utbildningen.

15 oktober kl. 17-19

Anmälan till Anhörigcentrum

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

16 oktober kl. 10-12

Studiecirkel : Djup filosofi

med Lars-Göran Persson

17 oktober



Föreläsning

”Bråk, konflikter och oro!”

- ibland är det svårt att va förälder”

Att vara förälder/anhörig till en ungdom/ung vuxen med psykisk ohälsa kan vara förenat med svårigheter och frustration över det problemskapande beteendet. Rädslan över att inte räkna till, göra fel saker föder skuld känslor.

Hur kan man som förälder/anhörig hantera situationen.?

Föreläsare kommer från Hjärnkoll.

Rebecca Erlandsson har erfarenhet av problemskapande beteende genom sitt arbete och som mamma till barn ADHD, ångest och beteende störning.

22 oktober kl. 17:30-19:30

Anmälan senast 14 oktober till Medborgarservice.

Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

23 oktober kl. 10-12

Walk and talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.

23 oktober kl. 9:45-11:30

Samtalsgrupp NPF, ledare är föräldrar med egen erfarenhet.

Anhöriga till barn/ungdomar /unga vuxna med svårigheter. Syftet med träffarna är att ge stöd och råd till varandra. Det är viktigt att känna att man inte är ensam med dessa utmaningar. Innehållet kommer att formars efter deltagarnas önskemål.

24 oktober klockan 18:30-20:00

Anmälan senast klockan 12 den 23 oktober till Anhörigcentrum



Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

28 oktober kl. 18.30

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

30 oktober kl. 10-12

NOVEMBER

Samtalsgrupp för anhöriga till någon med Parkinson.

4 november kl. 14:00-15:30

Samtalsgrupp för anhöriga till någon med demens/minnesproblematik.

4 november kl.17:00-18:30

Anmälan senast 2 september kl 12 till Anhörigcentrum

Walk and talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.

6 november kl.9:45-11:30

Må bra dag för anhöriga.

Ring för mer information.

6 november kl.11-17

Intresseanmälan lämnas till

Anhörigcentrum senast den 21 oktober.



Samtalsgrupp NPF, ledare är föräldrar med egen erfarenhet.

Anhöriga till barn/ungdomar /unga vuxna med svårigheter. Syftet med träffarna är att ge stöd och råd till varandra. Det är viktigt att känna att man inte är ensam med dessa utmaningar. Innehållet kommer att formars efter deltagarnas önskemål.

7 november klockan 18:30-20:00

Anmälan senast kl 12 den 6 november till Anhörigcentrum



Samtalsgrupp för anhöriga till någon med cancerdiagnos.

11 november kl. 14:00-15:30

Anmälan senast 11 november kl. 12 till Anhörigcentrum

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

13 november kl. 10-12

Studiecirkel : Djup filosofi

med Lars-Göran Persson

14 november

Informationstillfälle ”Drop –in ”

19 november klockan 16-17

Representant från spelberoendes riksförbund Halmstad. Magnus Olausson kommer att finnas på plats för att svara på frågor och informera allmänheten.

Spelberoendes riksförbunds syfte är att sprida information om orsaker, konsekvenser, behandling och möjliga hjälpinsatser. Välkommen

Walk and talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.

20 november kl. 9:45-11:30

Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

20 november kl. 10-12

Samtalsgrupp NPF, ledare är föräldrar med egen erfarenhet.

Anhöriga till barn/ungdomar /unga vuxna med svårigheter. Syftet med träffarna är att ge stöd och råd till varandra. Det är viktigt att känna att man inte är ensam med dessa utmaningar. Innehållet kommer att formars efter deltagarnas önskemål.

21 november klockan 18:30-20:00

Anmälan senast kl 12 den 20 november till Anhörigcentrum



Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

25 november kl. 18.30

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

27 november kl. 10-12

Föreläsning

”Alzheimers sjukdom och övriga kognitiva hjärnsjukdomar”

Utredning-diagnostik-behandling

Demenssjukdomar förändrar livet inte bara för den som är sjuk utan även för de anhöriga. Hur ska jag få detta att gå ihop?

Föreläsare Krister Westerlund

27 november kl. 17:30-19:30

Anmälan senast 18 november till medborgarservice



Studiecirkel : Djup filosofi

med Lars-Göran Persson

28 november

DECEMBER

Samtalsgrupp för anhöriga till någon till någon med Parkinson.

2 December kl. 14:00-15:30

Informationstillfälle

”Hållbar vardagsekonomi ”

Att ligga steget förre och planera sin vardagsekonomi är oftast nyckeln till en hållbar vardagsekonomi oavsett om man har låg eller hög inkomst. Att planera sin vardagsekonomi innebär att känna till sin svaga och starka styrkor och planera sin vardagsekonomi utifrån sin egen förmåga.

Föreläsare: Nishtiman Taheri

Budget och skuldrådgivare

3 December kl 17:00-18:30

Anmälan senast 2 december till Medborgarservice.



Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

4 december kl. 10-12

Avslutning lunch för alla grupper.

4 December samling kl 12:30

på Anhörigcentrum. Vi går gemensamt för att äta tillsammans.

OBS! Anmälan/bokning senast den 27 november till Anhörigcentrum.

Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

11 december kl. 10-12

Vi på Anhörigcentrum

önskar er en riktigt

God Jul och ett Gott Nytt År



JANUARI 2020

Samtalsgrupp för anhöriga till någon med Parkinson. 13 januari kl. 14:00-15:30

Walk and Talk

Vi samlas på Anhörigcentrum för en gemensam promenad, därefter fikar vi.

16 januari kl. 9:45-11:30

Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

27 januari kl. 18.30



Vem kan behöva anhörigstöd?

Du som har en make/maka, förälder eller barn som är långvarigt sjuk.

Du som är förälder till ett barn med speciella behov eller funktionsnedsättningar.

Du som har en närstående med missbruksproblematik eller psykisk ohälsa.

När livet hastigt förändras på grund av en närståendes sjukdom eller bortgång

Vilket stöd kan du få via oss?

- Träffa andra i samma situation
- Trevlig gemenskap
- Lugn och ro
- Information och mer kunskap om din närståendes problematik
- Olika föreläsningar
- Informationstillfällen
- Enskilda samtal
- Gemensamma friskvårdsaktiviteter

Kontakt Anhörigcentrum

Ann-Christin & Anita

Adress Järnvägsgatan 3, 312 30 Laholm (se karta baksida)

Telefon 0430-266 75

E-post: anhorigcentrum@laholm.se

Medborgarservice tar emot anmälningarna till vissa av aktiviteterna

Kontakta Medborgarservice via:

Telefon 0430-150 00

E-post: medborgarservice@laholm.se

”Drop in” tider Anhörigcentrum

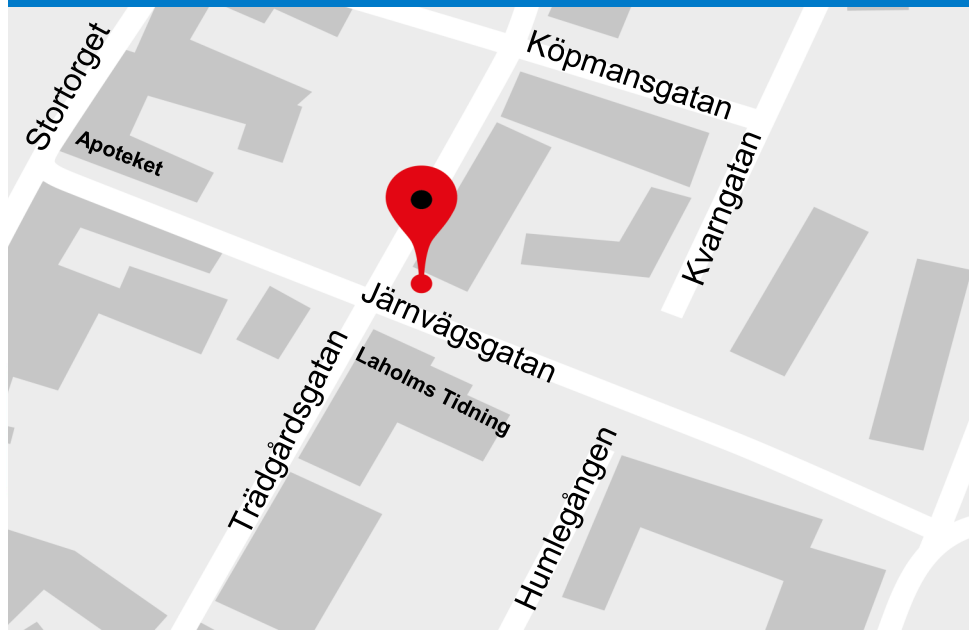
Måndag 10-12

Tisdag 16-18

Besök på andra tider bokas i förväg

Stängt alla röda dagar

Här hittar du oss i Laholm:



Anhörigcentrum

Laholms kommun, Järnvägsgatan 3, 312 80 Laholm

0430-266 75 • www.laholm.se

Laholm