



# *Vårprogram 2020* på Anhörigcentrum

I vår 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](http://www.laholm.se)

**Laholm**



# Vårprogrammet 2020

## TIPS INFÖR VÅREN

### 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](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**

## JANUARI

### Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**22 januari kl. 10:00-11:30**

### Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

**27 januari kl. 18:30**

### Walk and talk

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

**29 januari kl. 9:45-11:30**

## Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

**29 januari kl. 10:00-11:30**

## Studiecirkel i filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**19 februari kl. 10:00-11:30**

# FEBRUARI

## Studiecirkel i filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**5 februari kl. 10:00-11:30**

## Samtalsgrupp för anhöriga

till någon med Parkinson.

**10 februari kl. 14:00-15:30**

## Walk and talk

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

**12 februari kl. 9:45-11:30**

## Studiecirkel filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

**12 februari kl. 10-11:30**

## 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 formas efter deltagarnas önskemål.

**13 februari kl. 18:30-20:00**

Anmälan senast kl. 12 den 12 februari till Anhörigcentrum



## Samtalsgrupp för anhöriga

till någon med cancerdiagnos.

**24 februari kl. 14:00-15:30**

Anmälan senast kl. 12 den 24 februari till Anhörigcentrum

## Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

**24 februari kl. 18.30**

## Hjälpmedel som förenklar vardagen

Vad är ett smart hjälpmedel och vad finns på marknaden?

Bodil Pålsson hälsokonsulent informerar om enkla hjälpmedel och smarta produkter som kan underlätta i vardagen samt visar hur man använder dem. Du kan även få tips om var man kan köpa produkterna.

**25 februari kl. 14:00-16:00**

**Plats: Möjligheternas rum,  
Lingården  
Tegelbruksvägen 3 Laholm**

## Kurs om demens. Träff 1 av 3.

Demenssamordnare Inger Ivarsson håller i utbildningen.

**25 februari kl. 17-19**

Anmälan till Anhörigcentrum

## Walk and talk

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

**26 februari kl. 9:45-11:30**

## Studiecirkel filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

26 februari kl. 10:00-11:30

## MARS

**Kurs om demens.** Träff 2 av 3.

Demenssamordnare Inger Ivarsson håller i utbildningen.

3 mars kl. 17-19

Anmälan till

Anhörigcentrum



## Studiecirkel i filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

4 mars kl. 10:00-11:30

## Hur kan barn/ungdomar/vuxna få hjälp att förstå problemsituationer som kan uppstå i vardagen?

Familjeenheten och Anhörigcentrum bjuder in till ett informationstillfälle.

”Drop in” 4 mars kl. 17:30-18:30

Plats: Familjeenheten Tivolivägen 4  
ingång ner mot stadsparken



**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med Parkinson.

9 mars kl. 14:00-15:30

**Kurs om demens.** Träff 3 av 3.

Demenssamordnare Inger Ivarsson håller i utbildningen.

10 mars kl. 17-19

Anmälan till Anhörigcentrum

## Walk and talk

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

11 mars kl. 9:45-11:30

## Studiecirkel filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

11 mars kl. 10:00-11:30

## 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.

**Tema: Parrelation och föräldraskap.**

Hur får vi allt att gå ihop?

Carina från familjerådgivningen ger tips hur relationen kan stärkas och hållas vid liv.

12 mars klockan 18:30-20:00

Anmälan senast kl. 12 den 11 mars  
till Anhörigcentrum



**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med demens/minnesproblematik.

16 mars kl. 14:00-15:30

Anmälan senast 16 mars senast kl. 12  
till Anhörigcentrum

## Föreläsning

### När någon i familjen får diabetes

Det är inte alltid så lätt att föra ett normalt familjeliv i ett kaos av ständiga sockerfall och sockerstegringar. Sjukdomen blir hela familjens angelägenhet och det är påfrestande på många sätt.

Föreläsare: Marita Johansson ordförande i Diabetesförbundet

17 mars kl. 17:30-19:30

Anmälan senast 6 mars till Medborgarservice

## Studiecirkel i filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

18 mars kl. 10:00-11:30



## Syskonkärlek- om att vara syskon i en familj med barn med funktionsnedsättning

Som förälder är det lätt att känna sig otillräcklig, ett dåligt samvete av att inte hinna med sina barn är inte ovanligt. Föreläsaren delar med sig av erfarenheter som hon fått via möten med många syskon till barn med vitt skilda funktionsnedsättningar.

Föreläsare: Astrid Emker pedagog och handledare från Ågrenska  
[www.agrenska.se](http://www.agrenska.se)

**24 mars kl. 17:30-19:30**

**Anmälan senast 12 mars  
till Medborgarservice**

### Walk and talk

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

**25 mars kl. 9:45-11:30**

### Studiecirkel filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

**25 mars kl. 10:00-11:30**

**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med cancerdiagnos.

**30 mars kl. 14:00-15:30**

**Anmälan senast 30 mars kl. 12  
till Anhörigcentrum**

## Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

**30 mars kl. 18.30**

## APRIL

### Studiecirkel i filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**1 april kl. 10:00-11:30**

### Walk and talk

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

**8 april kl. 9:45-11:30**

### Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

**8 april kl. 10:00-11:30**

### Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**15 april kl. 10:00-11:30**

### Samtalsgrupp för anhöriga

till någon med Parkinson.

**20 april kl. 14:00-15:30**



## Föreläsning

### Jag är duktig - det tar tid att jobba bort

Jag har alltid velat göra mitt bästa för att andra ska bli nöjda. Hade alltid svårt att säga nej till andras behov, i stället fick jag säga nej till mina egna. Det fylldes på smygande, jag förstod inte när det blev för mycket för mig. Nu handlar det om att återfå balansen. Jag står i skuld till mig själv och håller på att betala tillbaka till min "lugn-och-ro-bank". En berättelse utifrån föreläsarens egna erfarenheter av bland annat en utmattningsdepression.

Föreläsare: Carina Thorstensson ambassadör ifrån Hjärnkoll

**21 april kl. 17:30-19:30**

Anmälan senast 7 april till Medborgarservice

### Walk and talk

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

**22 april kl. 9:45-11:30**

### Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

**22 april kl. 10:00-11:30**

### 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.

**23 april kl. 18:30-20:00**

Anmälan senast kl. 12 den 22 april till Anhörigcentrum



**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med demens/minnesproblematik.

**27 april kl. 14:00-15:30**

Anmälan senast 27 april kl. 12 till Anhörigcentrum

### Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

**27 april kl. 18.30**

### Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**29 april kl. 10:00-11:30**

## MAJ

**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med cancerdiagnos.

**4 maj kl.14:00-15:30**

Anmälan senast 4 maj kl. 12 till Anhörigcentrum



### Walk and talk

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

**6 maj kl. 9:45-11:30**

### Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

**6 maj kl. 10:00-11:30**

### Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**13 maj kl. 10:00-11:30**

**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med Parkinson.

**18 maj kl. 14:00-15:30**

## Walk and talk

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

**20 maj kl. 9:45-11:30**

## Studiecirkel i filosofi, grupp 1

med Lars-Göran Persson.

**20 maj kl. 10:00-11:30**

## Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

**25 maj kl. 18.30**

## Studiecirkel filosofi, grupp 2

med Lars-Göran Persson.

**27 maj kl. 10:00-11:30**

## 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.

**28 maj kl. 18:30-20:00**

**Anmälan senast kl. 12 den 27 maj till Anhörigcentrum**

## JUNI

**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med demens/minnesproblematik.

**1 juni kl. 14:00-15:30**

**Anmälan senast 1 juni kl. 12 till Anhörigcentrum**

## Walk and talk

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

**3 juni kl. 9:45-11:30**

# Önskar alla en skön sommar!



## AUGUSTI

**Samtalsgrupp** för anhöriga till någon med Parkinson.

**31 augusti kl. 14:00-15:30**

## Stödgrupp, Vi som förlorat barn

Träff på Anhörigcentrum Laholm.

**31 augusti 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
- Föreläsningar/informationstillfällen
- Enskilda samtal
- Gemensamma friskvårdsaktiviteter

# Kontakt Anhörigcentrum

## Ann-Christin

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

Telefon 0430-266 75

E-post: [anhorigcentrum@laholm.se](mailto:anhorigcentrum@laholm.se)

Medborgarservice tar emot anmälningarna till vissa av aktiviteterna

Kontakta Medborgarservice via:

Telefon 0430-150 00

E-post: [medborgarservice@laholm.se](mailto:medborgarservice@laholm.se)

## "Drop in" tider Anhörigcentrum

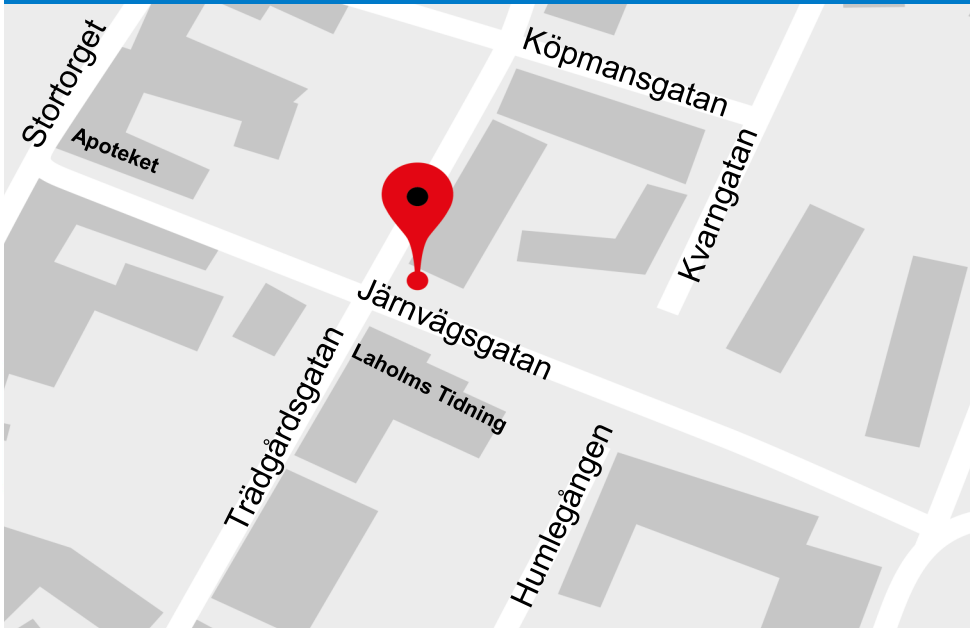
Måndag 10-12

Torsdag 14-16

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](http://www.laholm.se)

Laholm