



SÄVSJÖ KOMMUN

*Nationella Anhörigveckan*  
*2014*

**5–9 oktober**

**Årets**  
**Anhörigvecka**  
**I Sävsjö Kommun**

**Varmt välkommen**  
**till aktiviteter**  
**under veckan!**

**[www.savsjo.se/stod--omsorg/anhorig-och-narstaende](http://www.savsjo.se/stod--omsorg/anhorig-och-narstaende)**

## Söndagen den 5 oktober

### "Det händer när du vilar."

Tomas Sjödin talar och det blir sång av Cantabile



**Vrigstad kyrka kl. 18.00**

**Tomas Sjödin** är författare, pastor, föreläsare och en av Göteborgs-Postens regelbundna krönikörer.

*Vad är vila? Mer än att inte arbeta? Vilka värden värnar vilan? Hur hanterar jag vilan i relation till känslan av att inte riktigt räcka till? Hur värnar jag rätten att få vara trött?*

Tomas Sjödin talar kring temat *Det händer när du vilar* för oss människor som ofta har mycket omkring oss och om vårt behov av stillhet, men också om hur mycket vi behöver umgänge, måltider och fest.

Alla anhöriga och närstående är välkomna till  
Församlingshemmet Vrigstad  
**mellan kl. 15.00 och kl. 17.30** på Drop-in-fika



Arr. Sävsjö pastorat i samarbete med Anhörigstöd Sävsjö kommun

## Onsdagen den 8 oktober

### "Fånga livets möjligheter!"

*Tänk om det är så att kvaliteten på våra tankar också bestämmer kvaliteten på våra liv...*



Varmt välkommen till en föreläsning med inspiration, glöd och glädje!

**Eva Johansson** är licensierad mental tränare, avslappningslärare, föreläsare och författare.

*Eva Johansson ger enkla och kraftfulla redskap för inspiration till ett nytt tänk. Hon arbetar med siktet inställt på att inspirera och coacha människor att bättre kunna hantera livet och dess möjligheter. Som föreläsare, inspiratör och utbildare är Eva engagerande och har glimten i ögat. Hon har förmågan att göra det begripligt, enkelt och konkret.*

Till föreläsningen "Fånga livets möjligheter" kan Du kan välja på två tider:

**Kl. 13-16** eller **Kl. 18.00–20.30**

Fikapaus vid båda tillfällena till självkostnadspris

**Lokal:** Kulturhuset Sävsjö

Obs! Anmälan till båda föreläsningarna senast onsdag den 1 oktober.

Ring eller maila anhörigsamordnare:

Madeleine Sjöstrand tfn:0382-154 83

[madeleine.sjostrand@savsjo.se](mailto:madeleine.sjostrand@savsjo.se)

Jennie Fyhr tfn: 0382-154 78 [jennie.fyhr@savsjo.se](mailto:jennie.fyhr@savsjo.se)

## Torsdagen den 9 oktober

### "Smarta lösningar i vardagen!"

Det finns många smarta prylar som kan hjälpa dig i vardagen.

Välkommen till Kulturhuset Sävsjö

**mellan kl. 10.00 och kl. 12.00**

Arbetsterapeuter finns på plats med informationsbord. De ger tips på hjälpmedel/produkter och hur de kan användas.



## Varför anhörigstöd?

Många anhöriga ser det som en självklarhet att ställa upp och hjälpa och ge stöd till sina nära och kära. Det ger både glädje och mening men kan ibland också väcka oro och trötthet. Som anhörig är man ovärderlig men ibland behöver man också få stöd och tid för sig själv.

Exempel på stödjande anhörig kan vara make/maka, förälder, barn, barnbarn, sammanboende, vän, granne eller annan.

## Nationella Anhörigveckan

Anhörigas livssituation uppmärksammas årligen under Nationella Anhörigdagen den 6 oktober.

Dagen instiftades på initiativ av Anhörigas Riksförbund 2005 och har blivit en succé. Runt om i landet arrangerar kommuner, föreningar och andra aktörer aktiviteter och manifestationer på temat att vara anhörig.

På grund av växande intresse har dagen förlängts, och är nu en hel vecka.

Vi vill med Anhörigveckan i vår kommun visa vår uppskattning till alla stödjande anhöriga.

*Anhöriga är viktiga  
och värdefulla!*