

Januari – Mars 2017

Nytt nyhetsbrev för anhörigstöd

Du håller ett nytt informationsblad i din hand. Det här nyhetsbrevet ersätter de tidigare vår och höstprogrammen som skickats ut inför varje termin. Vi inför nyhetsbrev för att det ska vara lite lättare att se de aktiviteter inom anhörigstödet som ligger närmast i tid. Dessutom kan nya aktiviteter tillkomma som vi då också har lättare att kunna nå ut med.

Vi kommer att skicka ut nyhetsbrev till dig en gång i kvartalet.

Varmt välkommen till aktiviteterna!

Anhöriggrupper under våren

- ✓ Vrigstad anhörig- och träningsgrupp kommer att starta upp tisdagen den 17 januari.
Tid: klockan 10.00. Plats: Vrigstad läkarmottagning.
- ✓ Om du har barn med särskilda behov - en diagnos inom autism-spektrum eller andra särskilda behov är du varmt välkommen att delta i vår föräldrargrupp. Där delar vi tankar om livet och vi inbjuder också gäster efter önskemål.
Vi startar gruppen torsdagen den 9 februari.
Tid: klockan 18.00. Plats: Brygghörnan Sävsjö
- ✓ Vi startar upp en ny samtalsgrupp: När mår man bra som anhörig? Varmt välkommen att delta i den här gruppen som innehåller fyra intressanta teman.
Gruppen startar måndagen den 6 februari.
Tid: klockan 10.00. Plats: Brygghörnan Sävsjö.

Läs mera om de olika anhöriggrupperna på respektive inbjudan!

Må Bra-dagar

Vi fortsätter med våra uppskattade må bra-dagar under våren. Då kan du som är anhörig boka in dig för en avkopplande stund med hjälp av taktil massage.

Yvonne Karlstad som är anställd i Sävsjö kommun är utbildad i taktil massage och ger dig cirka 25 minuters skön avkoppling. Det finns tider att boka från kl. 13.30. Behandlingen är kostnadsfri. Vi bjuder på fika i samband med din behandling.



Datum första kvartalet: torsdag 26 januari, torsdag 23 februari

Plats: Brygghörnan Sävsjö

Obs! Anmälan senast 3 dagar före varje Må Bra-dag till Madeleine Sjöstrand.

Fler aktiviteter inom anhörigstödet se nästa sida!

Gemenskapskväll med matlagning

Välkommen till en gemenskapskväll då vi lagar och äter en god måltid tillsammans. Anhörigstödet står för planering av meny och inköp.

Dag och tid: torsdagen den 2 februari klockan 17.30 .

Plats: Brygghörnan

Obs! Anmälan senast den 30/1

Föreläsningkväll:

Att vara förälder på krokig väg.

Lennart Lindqvist som är legitimerad psykolog, författare och föreläsare är gäst. Han delar tankar om stress, sorg och andra reaktioner man kan drabbas av som förälder till barn med olika former av funktionsnedsättningar. Han vill också förmedla hopp, styrka och möjligheter.

Dag: torsdagen den 9 mars

Tid: klockan 18.00-cirka 20.00. Fika 20 kronor.

Plats: Brygghörnan Sävsjö

Obs! Anmälan senast den 6/3

Hälsokontroll

Det är viktigt att du som är anhörig inte glömmer bort din egen hälsa. I vår kommun har vi ett fint samarbete med vårdcentralerna när det gäller anhörigas hälsa. Vi erbjuder en kostnadsfri hälsokontroll för dig som är anhörig.



Se särskild inbjudan och kontakta anhörigstödet för mer information eller anmälan.

Mötesplats Brygghörnan Gemenskap - Aktivitet - Kunskap

Du som är anhörig är välkommen till aktiviteter som anordnas på Mötesplats Brygghörnan. På torsdagarna är gymmet öppet för dig som finns med i anhörigstödet och även för seniorer mellan klockan 8.00-12.00.

Fjärde onsdagen varje månad anordnas en temaföreläsning som är öppen för alla intresserade. Tid: klockan 15.00.

Se Brygghörnans program: <http://www.savsjo.se/brygghornan>

På Brygghörnan finns dagverksamhet som också till hjälp för anhöriga som behöver avlastning.

Behöver du som anhörig uträtta ärenden, göra läkarbesök eller dylikt finns det möjlighet för din närstående att komma till dagverksamheten under tiden.

Kontakta dagverksamhetens personal för mera information:
Ingrid Krafft, Annette Gustafsson telefon: 070-273 90 93

