

## April – juni 2017

### Att hitta sin trädkoja

I vår samtalsgrupp ”När mår man bra som anhörig” pratar vi om trädkoja. Med det menas en symbolisk plats eller aktivitet där man som anhörig får möjlighet att ge sig själv egen tid. Det är mera viktigt än man kanske själv förstår att unna sig egen-tid.

Inom anhörigstödet försöker vi hitta olika vägar för att du ska få möjlighet till det. Det kan vara en träff med andra anhöriga i anhörigrupp, en föreläsning med ämne som är viktigt för dig eller det kan också vara en massagebehandling.

Men det viktigaste av allt är att du hittar *din trädkoja* varje vecka där du får möjlighet att koppla av, andas lugn och känna vila.

Våren bjuder på fina naturupplevelser, njut av dem.

Varmt välkommen till aktiviteterna som anordnas under vårmånaderna!



### Anhörigrupper under våren

- ✓ Vrigstad anhörig- och träningsgrupp träffas på tisdagar.  
Tid: klockan 10.00–11.30 Plats: Vrigstad läkarmottagning.
- ✓ Föräldragruppen träffas ca en gång/månad på torsdagar. Datum: 6 april, 4 maj, 1 juni  
Tid: klockan 18.00–20.00 Plats: Brygghörnan Sävsjö
- ✓ Anhörigrupp i Stockaryd! Välkommen till en ny anhörigrupp som startar måndagen den 10 april.  
Tid: klockan 15.00–16.30. Plats: Stockaryds matsalar, Lillgatan 1B Stockaryd

### Må Bra-dagar

Vi fortsätter med våra uppskattade massage-dagar under våren. Yvonne Karlstad som är anställd i Sävsjö kommun är utbildad i taktill 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.



Det är många som är intresserade av en massagestund. Vi skriver upp en kö-lista och de som inte fått någon behandling kommer i första hand. Välkommen att anmäla dig till Madeleine Sjöstrand.

Datum andra kvartalet: torsdag 27 april, torsdag 1 juni  
Plats: Brygghörnan Sävsjö

### Fler aktiviteter inom anhörigstödet se nästa sida!

### Föreläsning i ord & ton

Artisten Alf Robertsons fru Monica Robertson underhåller med sång och musik. Hon delar också tankar om att vara anhörig, vårda och älska i nöd & lust.

Dag och tid: onsdagen den 3 maj klockan 18.00 .

Plats: Brygghörnan Sävsjö

Obs! Anmälan senast den 2/5



### Vårutflykt

**Tisdagen den 23 maj** inbjuder vi dig som är anhörig till en utflykt till Suzis café i Nya Hjälmseryd. Vi bjuder på hamburgare och umgås och har trevligt tillsammans.

Tid: samling i Nya Hjälmseryd klockan 18.00

Obs! anmälan senast 19/5



### 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 är till hjälp för anhöriga som behöver avlastning.

Behöver du som anhörig utträta 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

### Kontakt

Madeleine Sjöstrand  
Anhörigsamordnare

telefon: 0382-154 83

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

Besöksadress:

Västra Järnvägsgatan 11A  
576 35 Sävsjö

<http://www.savsjo.se/anhorigstod>