

Anhörigstöd Hösten 2021

Träffpunkten, Ybbåsen, Postgatan 2

Tel 0435-392 39 SMS: 0734 29 12 10 lana.jonsson@perstorp.se

Balans i livet

Torsdagar ojämna veckor kl. 9.30 – 11 under perioden 2/9 – 9/12. Har du en stressig vardag och tillvaro? Svårt att slappna av? ”Balans i livet” kan hjälpa dig med enkla tips och övningar som du själv kan göra sedan när du behöver komma ner i varv. Vi gör samma enkla övningar varje gång så att du har möjlighet att ”träna in” dem. Vi gör lite enklare avslappnings, balans och styrkeövningar – övningar som kan göras sittandes/ståendes vid stol. Vi pratar också om enkla tips i vardagen som t.ex. att göra något roligt, om mat, mediciner, trygghet, säkerhet, sömn mm. Fika till självkostnadspris. **Anmäl dig senast dagen innan.**



Anhörigutbildning ”Bra att känna till”

Utbildningen ger dig kunskap, redskap och råd i anhörigfrågor om sådant som är bra att känna till och som kan underlätta för dig i din anhörigsituation. Ämnen som tas upp är bl.a. Mina behov och samhällets stöd, vilken hjälp anhöriga själva kan få, ekonomi och övrigt stöd, när någon dör, olika myndigheter och organisationer, lagar som styr vården, överklagan, fullmakter och familjejuridik. Utbildningen är kostnadsfri och material och fika ingår.

Onsdag den 3 november kl. 13.15 -15.30 OBS! Anmäl dig senast 1/11

Studiecirklar för anhöriga

Deltagandet är kostnadsfritt och träffarna leds av anhörigkonsulenten. Minst 5 och max 8 deltagare.

Återhämtningsguiden- för dig som står nära någon som mår dåligt av psykisk ohälsa.

Du kanske är förälder, syskon, barn, vän eller partner. Målsättningen är att ge dig värdefulla erfarenheter, strategier som hjälper dig i vardagen, hopp och om vägar vidare. Materialet har tagits fram av NSPH – Nationell samverkan för psykisk hälsa i Skåne. Vi träffas vid 5 tillfällen med **start torsdag den 2 september kl. 13.30 – 15.30. Anmäl dig senast 30/8**



Om kognitiv svikt och demenssjukdomar



Studiecirkeln är skraddarsydd för dig som är anhörig och kan ge dig kunskaper som underlättar din vardag. Om du hjälper, stöttar eller tar hand om en person med demens/kognitiv sjukdom räknas du som anhörig. Utbildningen har tagits fram av Region Skåne och innehåller bl.a. demens/kognitiv sjukdom, samhällsstöd, juridiska aspekter och svåra beslut, bemötande, hjälpmedel, anhörigskap mm. Vi träffas vid 10 tillfällen med **start tisdag den 7 september kl. 13.30 – 15.30. Anmäl dig senast 3 september**