

Har du frågor, förslag eller funderingar
- ta gärna kontakt.

Du når oss säkrast

måndag - torsdag 08.30 - 11.30

046-35 82 40

eller via e-post anhorigcenter@lund.se

Anhörigkonsulent

Maria Boberg

Anhörigstödjare

Carina Jönsson

Zara Ottosson

Nina Fält

För anhöriga till personer med funktionsnedsättning

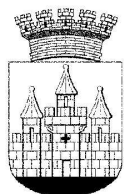
Bibi Nordström

046-35 62 83

www.lund.se/anhorigcenter

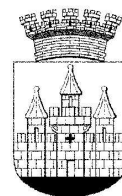
Anhörigcenter finns också på Facebook

www.facebook.com/anhorigcenterlund

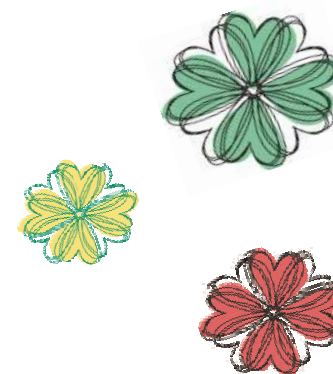


LUND

Vård- och omsorgsförvaltningen



LUND



Program

Anhörigcenter

januari - augusti

2016

För dig som är anhörig



Text: Anhörigcenter Layout: Ann-Helén Johansson december 2015

Anhörigcenter

(entré via baksidan av huset)

Margaretavägen 2A

222 40 LUND



Med buss - Du tar dig lätt till Anhörigcenter med stadsbuss linje 3 i riktning mot Nöbbelöv från centrum.

Hållplats: Margaretavägen som ligger precis utanför huset.

För dig som är anhörig

Café på Anhörigcenter

Anhörigcaféerna riktar sig till dig som vårdar eller stödjer en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stödjer en närstående som har funktionshinder.

Här kan du träffa oss som arbetar med anhörigstöd och samtidigt finns också möjlighet att möta andra personer som befinner sig i en liknande situation som du.

Vid speciella tillfällen är även den person du vårdar eller stödjer inbjuden. Det står i programmet när du som anhörig är välkommen tillsammans med din närstående.

Vårdar du någon i det gemensamma hemmet? Ta kontakt med din biståndshandläggare för mer information om hur du kan ansöka om avlösning i hemmet.

Två av Anhörigcenters arrangemang under våren sker i samverkan med studieförbundet Vuxenskolan.

Föranmälan

Tänk på att föranmälan krävs till de flesta av våra caféer!

Sista anmälningsdag är nästan alltid en vecka före cafétilfället.

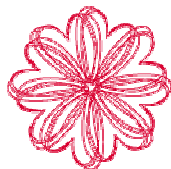


Anhörigcirkel

Intresserad av att delta i en anhörigcirkel? Hör gärna av dig till Anhörigcenter om du vill anmäla ditt intresse eller få mer information. Om tillräckligt intresse finns, så kommer fem anhörigcirkelar att start under år 2016. I cirkelarna samverkar vi med Röda korsets anhörigstödsgrupp.

Är du anhörig till en närstående med psykisk ohälsa eller till en person som drabbats av neurologisk sjukdom?

Under våren erbjuds två anhörigcirkelar på Anhörigcenter. Den ena riktar sig till dig som är anhörig till någon med psykisk ohälsa och den andra är för dig som är anhörig till någon som har drabbats av en neurologisk sjukdom. Mer information kommer att finnas på Anhörigcenters hemsida, www.lund.se/anhorigcenter. Det går också bra att kontakta Zara Ottosson, tfn. 046-359 98 48, e-post: zara.ottosson@lund.se



För dig som är anhörig till en vuxen person som har neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Cirkel startar i höst på Anhörigcenter. Det blir fyra träffar på onsdagskvällar, kl. 18.00 - 19.30. Ledare är kurator och anhörigstödjare Bibi Nordström och Karin Lindberg från Röda korsets anhörigstödsgrupp. För mer information eller intresseanmälan kontakta Bibi Nordström, tfn. 046- 35 62 83, e-post bibi.nordstrom@lund.se

Juli

Torsdag 7 juli kl. 9.00 – 12.00 (ca)

Förmiddagsutflykt till Långa bryggan i Bjärred

Följ med på sommarutflykt till Bjerreds saltsjöbad och kallbadhus!

Vi fikar tillsammans. Därefter kan du spendera din tid precis som du själv önskar. Havet och stranden finns här för dig, förhoppningsvis även solen...

Avresa: kl. 9.00 samlas vi utanför Anhörigcenter, Margaretavägen 2A för gemensam bussfärd till Långa bryggan i Bjärred.

Återresa: Kl. 11.30. Vi beräknas vara åter på Margareta-vägen ca kl. 12.00.

Anhörigcenter bjuder på resan tur och retur.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 30 juni**.

Augusti

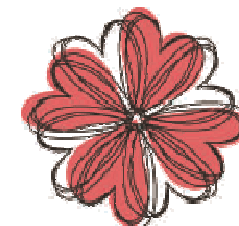
Torsdag 18 augusti kl. 11.00 – 13.00

Promenad och lunch

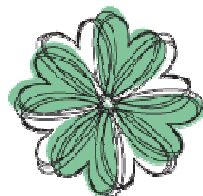
Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
Promenera med Anhörigcenter i Sankt Hans backar!

Den som vill får gärna gå med stavar. Efter cirka en timmes promenad bjuder vi på lunch i form av soppa och bröd på Anhörigcenter.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 11 augusti**.



Juni



Torsdag 9 juni kl. 11.15 – 16.30 ca

Utflykt: Alnarp – lunch och studiebesök

Välkommen att följa med på denna utflykt till Alnarp.

Avresa: kl. 11.15 samlas vi utanför Anhörigcenter, Margaretavägen 2A för gemensam bussfärd till Alnarp.

Vi inleder med att äta lunch på restaurang Alnarp, där bord är bokat för oss kl. 12.00. Vi serveras dagens rätt. Pris: 90 kr/person inkl. dryck och sallad.

Kl. 13.30 – 15.30 blir det studiebesök i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Vi guidas av arbetsterapeut Anna Geite.

Återresa: Kl. 15.45. Vi beräknas vara åter på Margaretavägen ca kl. 16.30. Anhörigcenter bjuder på studiebesök och bussresan tur och retur.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 2 juni**.

Torsdag 23 juni kl. 11.30 – 13.30

Midsommarlunch

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund

Hur är det att vara anhörig under storhelger? Vi diskuterar detta medan vi äter smörgåstårter tillsammans. Vi kommer även att ägna en stund åt utvärdering av den gångna terminen.

Vi tar också tacksamt emot förslag inför kommande program!

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 16 juni**.

När jag inte längre är anhörig

Du är välkommen under ett år framåt, efter den tidpunkt då ditt anhörigskap upphör upphörde. Om du haft enskild kontakt med någon anhörigstödjare, kommer du någon gång under denna tid att erbjudas ett avslutningssamtal.

Erbjudande om att delta i grupp

Under våren kommer vi att erbjuda dig som inte längre är anhörig, att vid tre tillfällen delta i samtal kring anhörigskapet men också med blicken riktad framåt. Ta gärna kontakt för mer information.

Med reservation för eventuella ändringar.

Välkommen till Anhörigcenter!



Program

Träffa din anhörigstödjare för råd, stöd och information!

- **Träffpunkt Norra Fäladen**, Sankt Hans kyrklänga, Fäladstorget, Lund
Måndag 1 februari kl. 13.15 - 14.15, Carina Jönsson
- **Träffpunkt Möllaregården**, Landsdomarevägen 3, Lund
Måndag 21 mars kl. 13.00 - 14.00, Carina Jönsson
- **Träffpunkt Papegojelyckan**, Falkvägen 14, Lund
Onsdag 20 april kl. 13.00 - 14.30, Carina Jönsson
- **Träffpunkt Nibblegården**, Nöbbelövsvägen 2B, Lund
Torsdag 19 maj kl. 13.30 - 14.30, Carina Jönsson

Träffpunkt Laurentii, S:t Laurentiigatan 18, Lund

Boka samtal: Ring Zara Ottosson, **tfn. 046 - 359 98 48**

- Onsdag 24 februari kl. 14.00 - 16.00
- Onsdag 27 april kl. 14.00 - 16.00



Träffpunkt Linero, Vikingavägen 23A, Lund

Boka samtal: Ring Zara Ottosson, **046 - 359 98 48**

eller personal på Träffpunkten, **tfn 046 - 35 56 31**

- Torsdag 3 mars kl. 14.00 - 16.00
- Torsdag 19 maj kl. 14.00 - 16.00

Maj

Torsdag 12 maj kl. 17.30 – 19.30

Kvällscafé: Möt politiker från vård och omsorgsnämnden

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
Ann-Margreth Ohlsson (S) och Fredrik Ljunghill (M) informerar om vad som händer inom vård och omsorg i Lund. Det blir naturligtvis även frågestund, så förbered dig gärna med frågor. Anhörigcenter bjuder under kvällen på smörgås, kaffe/te och vatten.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 4 maj**.

Måndag 16 maj kl. 14.00 – 16.00

Öppen anhöriggrupp

Tema: "Det goda samtalet – "Råd och stöd"

Plats: Skrylle

Föranmälan till Nina Fält, Anhörigcenter, tfn 046 - 359 96 23 eller till e-post kristina.falt@lund.se senast **den 13 maj**.
Anhörigcenter i samverkan med Svenska kyrkan.

Torsdag 26 maj kl. 14.30 – 16.30

Hjärngympa med Karin och Inger!

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
Karin Taflin och Inger Knutsson är båda speciallärare. Idag leder de hjärngympa på Anhörigcenter. Hjärngympa är sköna må bra rörelser med mindfulness som passar alla.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 19 maj**.

Torsdag 14 april kl. 18.00 – 21.00

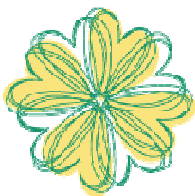
Kvällscafé: Om att vara förälder till någon med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund

Föreläsning med Lennart Lindqvist, psykolog och själv förälder till ett *nu vuxet* barn med ett flertal neuropsykiatriska diagnoser, föreläser utifrån sina erfarenheter.

Anhörigcenter bjuder på smörgås, kaffe/te och vatten i pausen.

Föranmälan till Bibi Nordström, tfn 046 - 35 62 83 eller till e-post Bibi.nordstrom@lund.se senast **den 7 april**.



Torsdag 21 april kl. 14.00 – 16.00

Motionens betydelse för hälsan

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund

Folkhälsostrateg Felix Ekman från Lunds kommun pratar om hur viktigt det är med motion. Därefter går vi tillsammans med Felix en promenad till Sankt Hans backar.

Den som vill får gärna gå med stavar! Vi avslutar eftermiddagen med en nyttig fika på Anhörigcenter.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 14 april**.



Medborgarkontoret i Veberöd, Dalbyvägen 1
boka 30 minuter på telefon 046 - 35 67 57

- Torsdag 28 januari kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Torsdag 25 februari kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Torsdag 31 mars kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Torsdag 28 april kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Torsdag 26 maj kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Torsdag 30 juni kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält

Medborgarkontoret i Dalby, Allégatan 1A
boka 30 minuter på telefon 046-35 63 46

Måndag 25 januari kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält

- Måndag 29 februari kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Måndag 21 mars kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Måndag 25 april kl. 1.00 - 12.00, Nina Fält
- Måndag 30 maj kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält
- Måndag 27 juni kl. 10.00 - 12.00, Nina Fält



Januari

Torsdag 28 januari kl. 17.30 – 19.30

Kvällscafé: "Den anhöriges värdighet"

OBS! Plats: Stora salen, träffpunkt Papegojelyckan, Falkvägen 14, Lund

Dieter Hoffmann, teologie doktor, etiker och präst inom svenska kyrkan, föreläser: "Den pågående förändringen av vård och omsorg innebär att anhöriga i allt större omfattning förväntas ta på sig rollen som vårdare. Det kan bli en börda för anhöriga. Hur kan anhörigas värdighet bevaras och skyddas? Vad är människans värdighet?"

Dieter Hoffmann inbjuder till reflektion och leder diskussionen. Efter föreläsningen bjuder Anhörigcenter på smörgås, kaffe/te och vatten.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 25 januari**. Anhörigcenter i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.



April

Torsdag 7 april kl. 17.30 – 19.30

Kvällscafé: Patientnämnden

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund

Vad gör patientnämnden? När kan man vända sig dit?

En representant från Patientnämnden berättar om deras verksamhet. Möjlighet att ställa frågor!

Anhörigcenter bjuder på smörgås, kaffe/te och vatten i pausen.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 30 mars**.

Måndag 11 april kl. 14.00 – 16.00

Öppen anhöriggrupp

Tema: "Det goda samtalet – "Råd och stöd"

Biståndshandläggare från Lunds kommun kommer och svarar på frågor.

Plats: Södra Sandby församlingshem, Flyingevägen 12, Södra Sandby

Anhörigcenter i samverkan med Svenska kyrkan.



Om naturens läkande kraft och vikten av att ta hand om sig själv.

Anhörigcenter bjuder på smörgås, kaffe/te och vatten i pausen.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 – 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 7 mars**.

Anhörigcenter i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Måndag 14 mars kl. 14.00 – 16.00

Öppen anhöriggrupp

Tema: "Det goda samtalet – Identitet

Är jag anhängvårdare eller medberoende?"

Plats: Södra Sandby församlingshem, Flyingevägen 12, Södra Sandby

Anhörigcenter i samverkan med Svenska kyrkan.



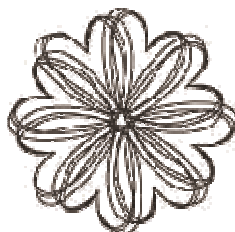
Torsdag 24 mars kl. 11.30 – 13.30

Påsklunch för dig och din närstående

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund

Idag välkomnar vi dig och din närstående till lunch på Anhörigcenter. Vi pratar påsk traditioner och äter en god påsk tallrik tillsammans.

Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 17 mars**.



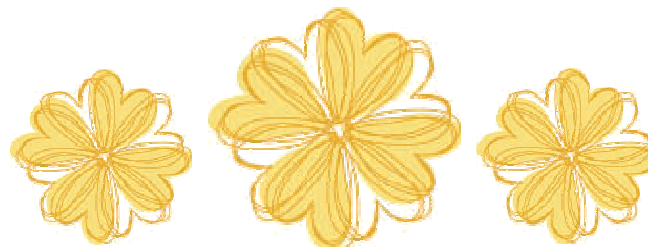
Februari

Hjälp med "Inkomst- och bostadsförfrågan"

Under februari månad kan du få hjälp att fylla i blanketten "Inkomst-och bostadsförfrågan" till Lunds kommun.

Kommunens avgiftshandläggare finns på plats för att hjälpa dig:

- **Onsdag 10 februari kl. 13.30 – 15.30**
Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
- **Måndag 15 februari kl. 10.00 – 12.00**
Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
- **Måndag 22 februari kl. 13.30 – 15.30**
Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
- **Tisdag 23 februari kl. 10.00 – 12.00**
Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
- **Torsdag 25 februari kl. 10.00 – 12.00**
Plats: Medborgarkontoret Veberöd, Dalbyvägen 1 i Veberöd
- **Måndag 29 februari kl. 13.30 – 15.30**
Plats: Medborgarkontoret Dalby, Allégatan 1A i Dalby



Torsdag 11 februari kl. 13.30 – 17.00

Film!

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
Vi tittar på den amerikanska dramafilmen "Niceville"
(2 tim. 20 min). Filmen handlar om situationen för färgade kvinnor som arbetar som hembiträden i 1960-talets Mississippi. Den skildrar en lika näraliggande som smärtsam del av USA:s historia, den tid då raslagarna fortfarande tillämpades i USA. Niceville var nominerad till pris för bästa film på Oscarsgalan 2012.
Efteråt diskuterar vi filmen och dricker en kopp kaffe tillsammans.
Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 4 februari**.

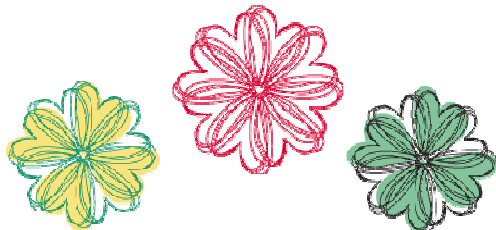
Måndag 15 februari kl. 14.00 – 16.00

Öppen anhöriggrupp

Tema: Det goda samtalet – Meditation i rörelse

Enkla qigongrörelser och meditationsövningar.

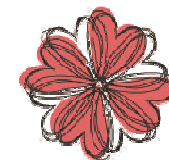
Plats: Södra Sandby församlingshem, Flyingevägen 12, Södra Sandby
Anhörigcenter i samverkan med Svenska kyrkan



Torsdag 25 februari kl. 14.00 – 16.00

Den goda måltiden

Plats: Anhörigcenter, Margaretavägen 2A i Lund
Kostombud från hemvården Veberöd och Genarp kommer och berättar hur man har arbetat med att synliggöra måltids-situationen för äldre i det enskilda hemmet. Nutritionsbehovet för äldre ser annorlunda ut än för unga och det är viktigt att man har kunskap kring hur näringsbehovet förändras med stigande ålder.
Det är viktigt att det smakar gott, men också att det ser gott ut när vi serverar mat. Det skall vara "gott" att leva!
Föranmälan till Anhörigcenter, tfn 046 - 35 82 40 eller till e-post anhorigcenter@lund.se senast **den 18 februari**.



Mars

Torsdag 10 mars kl. 17.30 – 19.30

Kvällscafé: "Naturens läkande kraft för återhämtning vid stress"

OBS! Plats: Studieförbundet Vuxenskolas lokaler, Glimmervägen 6 i Lund.

Föreläsning med Inga-Lena Bengtsson, psykiater och psykoterapeut med lång erfarenhet av att möta människor med utmattningsyndrom. Inga-Lena kommer bland annat att prata om hur stresssystemet i kroppen skadas av att man inte ger sig själv lov till regelbunden återhämtning.

fortsättning nästa sida!