

Vårdar eller stöttar du någon i din närhet?



**Anhörigcenters program
januari - juni
2019**



**LUNDS
KOMMUN**



**Lunds kommun
Vård- och omsorgsförvaltningen**

Anhörigcenter

Margaretavägen 2A

222 40 Lund

E-post. anhorigcenter@lund.se

Telefon 046-359 82 40

Du kan även läsa Anhörigcenters program på Lunds kommuns hemsida

www.lund.se/anhorigcenter

Besök gärna vår Facebooksida: **[anhorigcenterlund](https://www.facebook.com/anhorigcenterlund)**

Foto framsida: Carina Röjssel

Formgivning: Ann-Helén Johansson

Programmet vänder sig till dig som vårdar, stöttar eller hjälper en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har någon form av funktionsnedsättning. Du eller den du stödjer ska bo i Lunds kommun för att du som anhörig ska kunna delta.

Viktigt att veta

- Föranmälan krävs alltid på angiven adress vid programpunkt eller tfn 046-359 82 40, e-post: anhorigcenter@lund.se
- Uppge telefon eller e-post så att vi kan nå dig och hur du är anhörig
- Våra programpunkter är kostnadsfria
- Sista anmälningsdag finns angivet under respektive programpunkt
- Grupper startar vid minst fem deltagare.

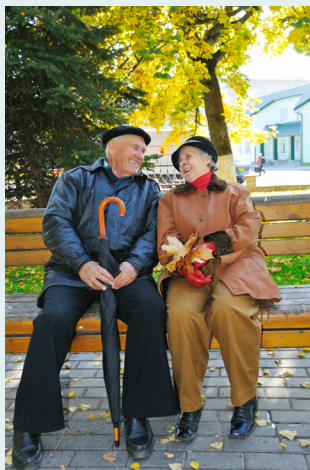
Etiska regler i våra grupper

Tysthetslöfte, det vi talar om stannar i gruppen.

Med respekt för varandra så delar vi på samtalsutrymmet.

Vill du veta mer?

Vill din organisation, förening, eller ditt företag att vi kommer och berättar vad vi gör? Varmt välkommen att höra av dig till oss!



Vårdar du någon i det gemensamma hemmet och har svårt för att komma ifrån?

Kontakta biståndshandläggarna för mer information om hur du kan ansöka om avlösning för att kunna delta vid våra programpunkter; tfn (växel) 046-359 50 00.

Demenscirklar

För dig som vårdar, stöttar eller hjälper någon i din närhet som har en demensdiagnos eller kognitivsvikt. Cirklarna anordnas av Silviasyster från kommunens demensteam.

Till cirklarna bjuds olika personer in för att informera om olika stöd som finns inom Lunds kommun.

Dagcirkel

Ledare: Silviasyster Carin Follin

Datum: 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5

Klockan: 10.00–12.00

Plats: Anhörigcenter

Sista anmälningdag: 18/3

Anmälan: 0724-682733 eller carin.follin@lund.se

Kvällscirkel

Ledare: Silviasyster Annika Lennstrand Maidwell

Datum: 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3

Klockan: 18.00–20.00

Plats: Anhörigcenter

Sista anmälningdag: 4/2

Anmälan: 046-3594775 eller annika.lennstrandmaidwell@lund.se

Anhörigrupper

I en anhörigrupp får du möjlighet att träffa andra i liknande situation. Dela erfarenheter, ge varandra råd, stöd och nya gemensamma kunskaper. För kontinuitet och trygghet i gruppen så bör du kunna närvara vid alla tillfällen. Begränsat antal platser.

[Föranmälan](#) krävs för anhörigrupperna. Vi bjuder på fika.

När du inte längre är anhörig

En avslutande anhörigrupp på tre tillfällen, för dig som inte längre är anhörig. Gruppen vänder sig till dig som har varit i kontakt med Anhörigcenter under det senaste året.

Här erbjuder vi dig möjlighet att samtala kring hur anhörigskapet har varit. Vi kommer även att titta på hur livet ser ut nu, och blicka framåt. Hör av dig till oss vid intresse.

Psykisk ohälsa

För dig som har en närstående med psykisk ohälsa. Vi startar den 28 januari och träffas 8 gånger, varannan vecka.

Ett fåtal platser finns kvar.

Ledare: Anhörigstödjare Zara Ottosson och KBT-terapeut Martina Johansson

Datum: 28/1

Klockan: 18.00-19.30

Plats: Anhörigcenter

Sista anmälningsdag: 20/1

Anmälan: 046-359 98 48



För dig som är anhörig till en vuxen person som har autism eller utvecklingsstörning

Du träffar andra som är i en liknande situation som din.

Här kan ni utbyta tankar och erfarenheter.

Ledare: Kurator Bibi Nordström och Anhörigstödjare Kristina Fält

Datum: 12/2, 5/3

Plats: Anhörigcenter

Klockan: 18.00-20.00

Sista anmälningdag: 6/2

Anmälan: 046-359 62 83 eller bibi.nordstrom@lund.se

För dig som vårdar eller stöttar någon med en somatisk/fysisk sjukdom

Ledare: Anhörigstödjare Kristina Fält

Datum: 7/5, 14/5, 21/5, 28/5

Plats: Anhörigcenter

Klockan: 14.00-16.00

Sista anmälningdag: 2/5

Föreläsningar

Här får du ny kunskap och information om olika intressanta ämnen.

Du träffar även oss som arbetar på Anhörigcenter. Samtidigt finns

det möjlighet att möta andra personer som befinner sig i en liknan-

de situation som du. Begränsat antal platser. Vi bjuder på fika.

Vad innebär ett LSS-boende?

Vilket stöd kan brukare få där?

Helene Hellström verksamhetschef för **Boende och habilitering** för personer med funktionsnedsättning och en LSS-handläggare från

Myndighetsfunktionen informerar.

För dig som är anhörig till personer med autism eller utvecklingsstörning.

Datum: 20/3

Plats: Anhörigcenter

Klockan: 18.00-20.00

Sista anmälningdag: 13/3

Att ta hand om sig själv när andra inte mår bra

Att vara anhörig till någon som är sjuk förändrar ofta relationen och livssituationen. Men vad händer med oss anhöriga och hur mår vi? Ökar risken för utmattning om vi som anhöriga överger oss själva och våra behov?

Dessa frågor och många fler svarar Ida Högström på genom att dela med sig av sina egna erfarenheter och den kunskap hon skaffat sig genom sitt arbete med Sveriges ledande podcast om medberoende - Medberondepodden.



Ida växte upp med en mamma som var alkoholist och psykiskt sjuk. Föreläsningen är även för dig som inte är anhörig.

Datum: 10/4

Plats: AF-borgen, Lund

Klockan: 18.00-20.00

Sista anmälningsdag: 3/4

Stångby

Anhörigcenter informerar på biblioteket i Stångby om vad vi på Anhörigcenter kan erbjuda och varför det är så viktigt med ett gott bemötande.

Datum: 16/5

Plats: Biblioteket Stångby

Klockan: 18.00-19.30

Ingen föranmälan krävs!

Existentiell frukost i Dalby

Samtal om livet. Vi samtalar utifrån de åtta punkter som WHO har samlat under begreppet existentiell hälsa. Du väljer tema som intresserar dig. Frukost till självkostnadspris.

Träffpunkt Dalby i samverkan med Svenska kyrkan och Anhörigcenter.

Vid frågor kontakta Johan Kindeberg, tfn 046-359 64 59

Datum:

23/1 Upplevelser av sammanhang

6/2 Existentiell styrka och kraft

20/2 Tillit och livskraft

6/3 Meningen med livet

20/3 Upplevelse av helhet

3/4 Harmoni och inre lugn

17/4 Upplevelse av förundran

15/5 Förhoppning

Klockan: 10.00-11.30

Plats: Träffpunkt Dalby, Kristers väg 17, Dalby



Existentiell filmklubb på Linero

Vi ser en film tillsammans på Linero bibliotek, sen går vi till träffpunkten. Här äter vi egen medhavd mat och pratar om filmen.

Vid frågor kontakta Maria Colberger tfn 046-359 56 31

Datum: 27/2, 27/3, 24/4, 22/5

Klockan: 10.00-13.00

Plats: Träffpunkt Linero i samverkan med Svenska kyrkan och Anhörigcenter

Mindfulness

Självomhändertagande med mindfulness och självmedkänsla.

Ett evidensbaserat förhållningssätt. Ett hållbart sätt att ta hand om sig själv och att återhämta sig. Enkla verktyg i vardagen.

Instruktör: Katarina Lundblad

Datum: Kursen startar i februari, kvällstid.

Plats: Träffpunkt Arkivgatan, Arkivgatan

Anmälan: tfn 046-359 98 48 eller anhorigcenter@lund.se

Familjefest Världen i Lund

Nätverket världen i Lund, bjuder in dig som är senior med bakgrund i ett annat land och dina anhöriga till en eftermiddag med underhållning, musik och mingel.

Datum: 9/3

Klockan: 13.00-16.00

Plats: Träffpunkt Arkivgatan, Arkivgatan

Ingen föranmälan krävs, kom när det passar under eftermiddagen. Varmt välkomna!

Anhörigcenter på väg

Är du nyfiken på vad vi kan göra för dig?

Kom och träffa oss i entrén på Universitetssjukhuset här i Lund.

Datum: 6/5

Klockan: 11.00-14.00

Du är välkommen att boka tid för stödsamtal hos oss på Anhörigcenter.

Vi erbjuder även samtal på:

Träffpunkten i Genarp, boka samtal på tfn 046-359 82 40

Datum: 19/2, 9/4, 11/6

Klockan: 9.15-10.15 samt 10.30-11.30

Boka tid senast torsdagen före!

Medborgarcenter i Veberöd, boka samtal på tfn 046-359 82 40

Datum: 19/2, 9/4, 11/6

Klockan: 13.15-14.15 samt 14.30-15.30

Boka tid senast torsdagen före!



Medborgarcenter i Dalby, boka samtal på tfn 046-359 98 48

Datum: 18/2, 13/5

Klockan: 10.00-11.00 och 11.30-12.30

Boka tid senast torsdagen före!

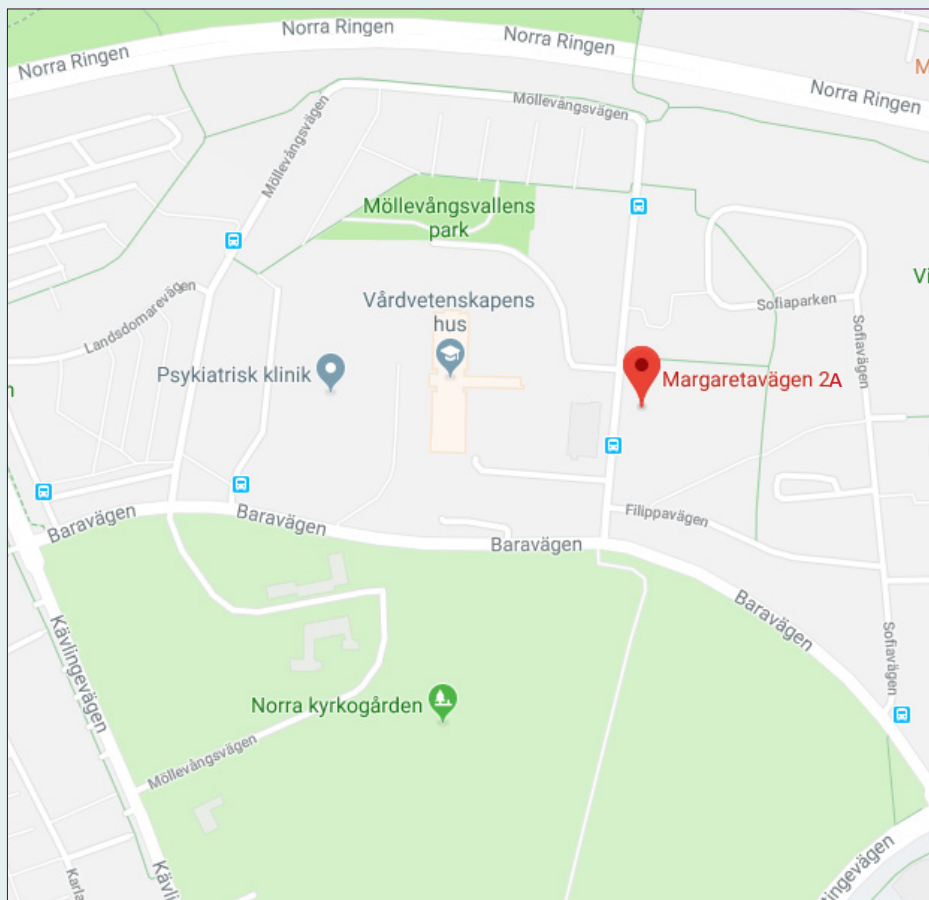
Biblioteket i Södra Sandby, boka samtal på tfn 046-359 98 48

Datum: 4/2, 15/4

Klockan: 13.30-14.30 och kl.15.00-16.00

Boka tid senast torsdagen före!

Stödsamtal kan även erbjudas kvällstid.



Anhörigcenter

Margaretavägen 2A

222 40 Lund

Entré på baksidan av huset

Med buss

Stadsbuss linje 3 från centrum i riktning mot Nöbbelöv.

Hållplats Margaretavägen ligger utanför huset.

**Anhöriga till personer som är
långvarigt sjuka, äldre eller som
har funktionsnedsättning**

Telefontid måndag-torsdag

kl. 09.00—11.00

046-359 82 40

eller via e-post anhorigcenter@lund.se
Vård- och omsorgsförvaltningen

**Anhöriga till personer med
utvecklingsstörning eller autism**

046-359 62 83

Vård- och omsorgsförvaltningen

**Anhöriga till närstående
med missbruk, psykisk ohälsa
och övrig social problematik**

Telefontid måndag-fredag

kl. 11.00-12.00 eller 13.00-15.00

046-359 70 10

Mottagningsenheten/Socialförvaltningen

Välkommen att kontakta oss!