

ANHÖRIGSTÖDETS PROGRAM 2019



Anhörigstödsprogram och information om aktuella samtalsgrupper samt föreläsningar finns på <http://www.skurup.se/anhorigstod>

Vardagar mellan kl 10.00-15.00 har Ni tillgång till massage och "ljusterapi" för välmående och rekreation i sparummet på Flintebro.

Mindfulness i sparummet vardagar mellan kl 10.00-15.00

Nu finns det möjlighet att själv göra mindfulness-övningar i sparummet. Du har möjlighet att **boka en tid** för dig själv eller tillsammans med personen du stödjer. **Kostnadsfritt.** Med hjälp av Cd-skivan från boken "Mindfulness i vardagen" berättar och vägleder dig författaren Ola Schenström igenom övningarna. Med regelbunden övning kan mindfulness bli ett sätt att minska stress och oro. **För tidsbokning kontakta anhörigsamordnare Kristina Landberg 0411-536189.**

Massage och "ljusterapi" vardagar mellan kl 10.00-15.00.

Nu har Ni möjlighet att prova våra två olika massagedynor och ljuslampa för välmående och rekreation i sparummet på Flintebro. Extra ljus kan göra dig piggare och du får en känsla av ökad energi och bättre humör. Du har möjlighet att **boka en tid** för dig själv eller tillsammans med personen du stödjer. **Kostnadsfritt.** Ta gärna på dig en ljus t-shirt när du ska besöka ljusrummet. Du kan få en stunds härlig avkoppling med möjligheter till olika massageprogram. **Rådgör alltid med din läkare innan du använder någon hälsoinsats.** **För tidsbokning kontakta anhörigsamordnare Kristina Landberg 0411-536189.**

Mars

Fredag 1 mars kl 10.00

Promenad runt Svaneholmssjön. Vi njuter av en skön dag på Vaktstigen (2,9 km) som går runt Svaneholmssjön. Man kan också välja en kortare promenad. Jag tar med mig kaffekorgen. Tillgängligt för rullstolar. Samling på bussparkeringen. **Föranmälan senast 28 februari till Kristina 0411-53 61 89.**

Fredag 8 mars kl 10.00

Promenadgrupp

Du som anhörig är välkommen tillsammans med din närstående vi möts på parkeringen vid Flintebro och tar oss en promenad i vår närmiljö. **Föranmälan senast 7 mars till Kristina 0411-53 61 89.**

Fredag 15 mars kl 10.00

Promenad runt Svaneholmssjön. Vi njuter av en skön dag på Vaktstigen (2,9 km) som går runt Svaneholmssjön. Man kan också välja en kortare promenad. Jag tar med mig kaffekorgen. Tillgängligt för rullstolar. Samling på bussparkeringen. **Föranmälan senast 14 mars till Kristina 0411-53 61 89.**

Torsdag 21 mars kl 10.00

Promenadgrupp

Du som anhörig är välkommen tillsammans med din närstående vi möts på parkeringen vid Flintebro och tar oss en promenad i vår närmiljö. **Föranmälan senast 15 mars till Kristina 0411-53 61 89.**

Fredag 29 mars kl 10.00

Anhörigfrukost

En mötesplats där du som anhörig kan komma själv och prata samt möta andra i samma situation. Flintebrogatan 2 **Föranmälan krävs senast 22 mars till Kristina 0411-53 61 89.**

Vill du delta i någon av våra samtalsgrupper för anhöriga?

I en samtalsgrupp kan du som anhörig öka dina kunskaper. Här kan du få tips och råd om hur du på olika sätt kan underlätta och hantera din vardag men även träffa andra i liknande situation. **Kontakta anhörigsamordnare Kristina Landberg 0411-53 61 89** kristina.landberg@skurup.se

