



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.

Augusti

Måndag 19 augusti 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 16 augusti till Kristina 0411-53 61 89.

Måndag 26 augusti 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 23 augusti till Kristina Landberg 0411-53 61 89.

Torsdag 29 augusti kl 14.00

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 26 augusti till Kristina Landberg 0411-53 61 89.

Föreläsningsserie 3/9 och 24/9 i aulan på Österport kl 17.00-19.30

Unika förmågor unika bemötande
Nåkkve Baldin har lång erfarenhet med att arbeta med personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Anmälan sker senast 30/8 på YSTAD.SE/UNIKAFORMAGOR

Vid frågor kontakta Kristina Landberg
0411-53 61 89 kristina.landberg@skurup.se

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. Det vi tar upp i samtalsgruppen stannar där, ett muntligt tystnadslofte!
Anhöriggrupper startas när vi har tillräckligt många deltagare.

Kontakta anhörigsamordnare

Kristina Landberg 0411-53 61 89
kristina.landberg@skurup.se

