

# Program för dig som är anhörig - Hösten 2018



## **17 september 17:30-19:00**

Anhörigstödet ger dig möjlighet att få delta i **mindfulnessyoga**, som är en mjuk och helande metod. Syftet är att motverka stress och att hitta en djup avslappning i kroppen.

Övningarna utförs stående eller sittandes på stolar så alla som vill kan delta.  
Ledare är Sanna Byrsell. Kostnadsfritt.

Fem måndagar i följd. Plats: Bredgatan 3, 2:a våning.

Anmälan krävs

## **22 september 10:00-15:30**

Välkommen till "En dag i lugn och ro". Dagen innehåller Meditationsstund, Helig dans, Lunch och meditativ målning.

Vi målar tillsammans med Carin Munter, konstnär, bildterapeut från Steninge.

Plats: Olaus Petri kyrka

Kostnad 100 kr. Anmälan senast 7/9-18

## **4 oktober 13:00-16:00**

Välkomna att träffa oss i Anhörigstödet och Demensteamet

Anhörigstödet på Skolgatan 2 har öppet hus. Kom in och ta en fika, få information om kommunens anhörigstöd, demensteam och Anhörigföreningen i Halmstad.

## **4 oktober 17:00-19:00**

Du som är anhörig kan delta i en **anhöriggrupp**. Här kan du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, få kunskap och information.

Sex torsdagar varannan vecka.

Skolgatan 2, 2:a våning.

Anmälan krävs.

## **5 oktober 13:00-16:00**

Anhörigföreningen och anhörigstödet i Halmstad bjuder in till föreläsning.

Föreläsare är: **Martina Takter**, forskare och närståendekoordinator i Malmö

Tema: Visst behöver anhöriga stöd, men varför?

Föreläsare är: **Lars Häggström**, specialistläkare i psykiatri

Tema: Att leva nära någon med psykisk ohälsa

Plats: Klarasalen på Halmstad biblioteket.

## **22 november 18:00-19:30**

**”Inte som andra”** - en föreläsning om anhörigskap.

**Thomas Hedmalm** och **Marianne Flynn** föreläser om hur relationer påverkas av ett anhörigskap. Hur hittar man kraft i djupa livskriser?

Plats: Alla Hjärtans Hus, Kyrkogatan 3.

Anmälan senast 12 november.

## **Massage för dig som är anhörig!**

Du som vårdar, hjälper din närstående, behöver också tänka på dig själv, för att orka fortsätta ge stöd och hjälp.

**Christine Hellman Roos** erbjuder dig svensk klassisk massage eller taktil massage efter ditt önskemål och behov.

30 min - 200kr, 60 min - 300 kr.

Med reservation för prishöjning.

Tiderna är fredagar jämna veckor efter tidsbeställning på tel.nr 0706-65 61 42

## **Välkommen!**

Programmen är kostnadsfria om inget annat anges.

Vid anmälan eller frågor?

Ring anhörigkonsulent

**Anette Håkansson** 0703-21 95 73

anette.hakansson@halmstad.se

**Magnus Palmqvist** 0703-22 46 37

magnus.palmqvist@halmstad.se

Hemvårdsförvaltningen