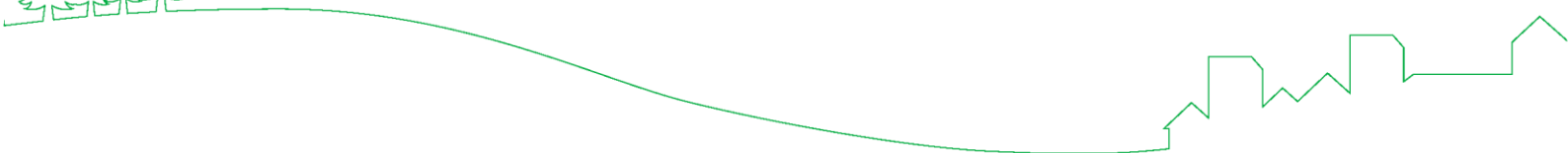




BOLLEBYGDS
KOMMUN



PROGRAM
ANHÖRIGSTÖD
Våren 2024



Hjälper och stödjer du en person i din närhet

Bollebygds kommun erbjuder anhörigstöd till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en person i din närhet. Det kan vara din livskamrat, barn, syskon, förälder, granne, kollega eller vän. Många upplever att det känns bra och naturligt att hjälpa och stödja en närstående, men det kan också upplevas som en oro och stress över att inte räkna till. Det är viktigt att söka stöd i tid. Som anhörig är du mycket viktig och det är då avgörande att du får det stöd du behöver.

Olika typer av stöd

Din närstående kan ansöka om stöd via biståndshandläggare/LSS-handläggare. Detta stöd kan även vara ett stöd för dig som anhörig men det är den närstående som söker. Det kan till exempel vara:

- Hemtjänst
- Trygghetslarm
- Avlösning i hemmet
- Närståendestöd (bidrag till den som får omsorg av sin anhörige)
- Korttidsvistelse/växelvård
- Dagverksamhet/Daglig verksamhet
- Särskilt boende
- Boendestöd
- Ledsagarservice
- Föräldrastöd

Kommunen erbjuder även fixarservice för dig som fyllt 70 år. Fixarservice är ett led i det förebyggande arbetet. Det ska underlätta för dig som bor i eget boende att få hjälp små vardagliga insatser som kan leda till olyckor om de utförs på egen hand. Det kan t.ex. vara:



- Byte av glödlampor
- Uppsättning av brandvarnare
- Flytt av mindre möbler
- Smörja lås och dörrar
- Hänga upp tavlor och gardiner
- Hämta saker från vind eller källare
- Fästa lösa sladdar
- Halksäkra mattor

Du kan även få stöd via trossamfund och frivilligorganisationer.

Anhörigkonsulenternas stöd

Anhörigkonsulenterna erbjuder stödjande samtal där du kan prata om din situation och hur du mår, få en stund där fokus ligger på dig och du kan få prata om det du känner. Det kan även handla om att få hjälp att hitta information, få råd om vart du kan vända dig och hur du ska hantera din situation.

Anhörigkonsulenterna har tystnadsplikt och dokumenterar inte det som sägs. För mer information se www.bollebygd.se/anhorig

Kommunen erbjuder även olika typer av gruppträffar som anhörigkonsulenterna leder. Här kan du se vårens program. Har du önskemål om någon aktivitet eller grupp som inte finns med är du välkommen att lämna önskemål. Ytterligare grupper och aktiviteter kan då tillkomma efter önskemål.

Anhörigkonsulent Cristina Mathiasson nås på telefon 0734-64 74 90 eller mail: cristina.mathiasson@bollebygd.se. Du kan vända dig till henne om du har en närstående med demenssjukdom eller som är över 65-år.

Anhörigkonsulent Gerdur Sif Stefansdottir nås på telefon 0734-64 75 62 eller mail: gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se. Du kan vända dig till henne om du har en närstående under 65-år.





Anhörigcafé för föräldrar till barn med NPF diagnos

Tillsammans med Studieförbundet vuxenskolan öppnar vi upp vårt anhörigcafé. Kom och ta en fika med andra anhöriga. Anhörigkonsulenterna Cristina och Gerdur kommer finnas på plats.

Tisdag 6/2 kl. 18.00-19.30 Föräldrar till barn med NPF diagnos är välkomna på anhörigcafé där det finns möjlighet att träffa andra i samma situation och dela erfarenheter.

Fredag 1/3 kl. 09.00-10.30 Föräldrar till barn med NPF diagnos är välkomna på anhörigcafé där det finns möjlighet att träffa andra i samma situation och dela erfarenheter.

Fler träffar kommer eventuellt anordnas under våren, information kommer vid senare tillfälle.

Vi ses på Kungsbackavägen 7 (samma lokal som Vägkorsets café)

Anmälan senast 1 timme innan. Anmälan till:

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se





Stolsyoga under 10 veckor på Bollegården

Välkommen på Stolsyoga och en stund för dig själv. Vi kommer röra kroppen på ett inkännande och mjukt sätt samt få igång andningen och öva på närvaro. Vid varje tillfälle går vi igenom olika andningsövningar, mjuka rörelser, yogapositioner och meditationer.

Stolsyoga passar alla då du får stöttning av stolen och kan anpassa alla rörelser efter din kropp och dagsform. Du får mjuka upp stela leder och muskler, fördjupa ditt andetag för att kunna syresätta hela din kropp och du får en stund av avslappning.

Vi avslutar varje klass med en lättare meditation och avslappning. 10 veckor med start **6/2 kl. 11.00**

Pris: 100 kr/pers per tillfälle

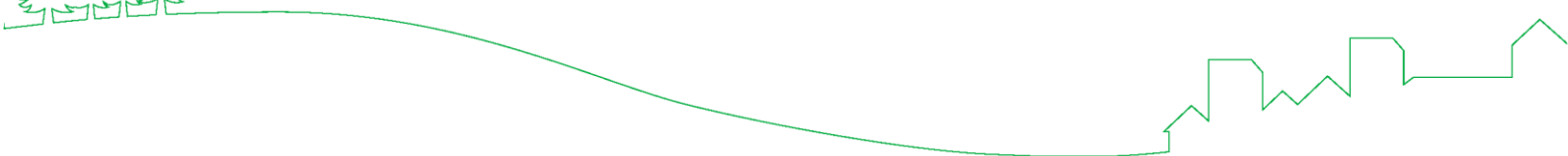
Din yogalärare som kommer guida dig genom dessa 10 tillfällen är Emmelie Eliasson. Emmelie har tidigare varit på Bollegården och hållit stolsyoga. Emmelie finns i vanliga fall i Stenkulla strax utanför Bollebygd med sin verksamhet i Timmerstugan där hon guidar i olika energiklasser, utbildningar, sessioner och event inom yoga, coaching och själsligt arbete.

www.glimmasoulcommunity.se

Anmäl dig till kursen genom att kontakta Anette eller Emmelie. **Emmelie:**

info@glimmasoulcommunity.se **Anette:** 0734-647461 eller mail:

anette.eriksson@bollebygd.se



Samtalsgrupp ”I nöd och lust”

Samtalsgrupp för dig som stöttar eller vårdar din partner i hemmet. Genom filmer och samtalsmaterial närmar vi oss det som kan vara så svårt att prata om, ”det opratade”. Förändringen från att vara en partner till att leva med en partner med omsorgsbehov. Om sorg och saknad, frustration och kärlek. Hur skall det bli i framtiden? Hur skall jag orka? Filmerna och samtalsunderlaget är framtagit av Bräcke Diakoni i arvsfondsprojektet ”I nöd och lust”. Vi träffas vid fem tillfällen.

Tisdag 27/2 kl. 13.30-15.00 ”Rollbytet” – om förändringen från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov.

Tisdag 5/3 kl. 13.30-15.00 ”Flytten” – om att ta beslutet att en flytt till särskilt boende behövs.

Tisdag 12/3 kl. 13.30-15.00 ”Risken” - om våld, övergrepp och kränkningar.
”Oxytocin” - vad är det?

Tisdag 19/3 kl. 13.30-15.00 ”Opratad- Barnen och isoleringen”

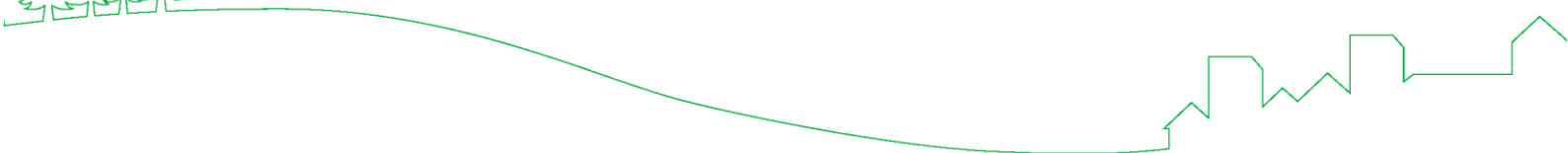
Tisdag 26/3 kl. 13.30-15.00 ”Opratad- Rollen Och Döden”

Om gruppen önskar kommer ytterligare gånger erbjudas med samtal efter gruppens önskemål.

Plats: Skattegårdsvägen 8.

Anmälan senast 23/2 till:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se





Familjejuridik - ett aktuellt ämne i livets alla skeden

Tillsammans med Gillis Edman Begravning & Familjejuridik AB anordnas en föreläsning kring framtidsfullmakt m.m.

Dagens familjerelationer är ofta brokiga. Vissa är gifta, andra sambor, somliga har gemensamma barn, andra särkullbarn. Många litar på att den goda viljan räcker för att komma överens. Men statistiken visar det motsatta – därför är det så viktigt att "tänka efter före".

Detta och mycket annat nyttigt föreläser jurist Malin Verga om. Hon har flerårig erfarenhet av familjerätt och är specialist på tjänster inom arvsrätt och bouppteckningar.

Malins föreläsningar skapar intressanta diskussioner och väcker frågor som man annars inte tänker på i sin vardag. Hur viktigt är det med äktenskapsförord? Vem eller vilka har rätt att arva? Vad händer när det inte finns något testamente? Hur kan jag vara säker på att min sista vilja är juridiskt giltig? Vad innebär den nya lagen om framtidsfullmakt? På ett lättsamt och inspirerande sätt delar Malin med sig av sin kunskap och erfarenhet med målet att fler ska planera och "tänka efter före".

Onsdagen 21/2 kl 18.00-19.30

Vi ses i allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vi bjuder på kvällsfralla vid anmälan senast 1 timme innan föreläsningen. Du är välkommen även om du inte har anmält dig men då bjuds det på lättare fika.

Anmälan eller frågor till:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se





Digital grupp för dig med en partner, förälder, mor-, farförälder eller vän som har minnesproblem/ demenssjukdom

Gruppen vänder sig till dig som är partner, barn, barnbarn eller vän till en person med minnesproblem/demenssjukdom. Vi kommer att träffas vid tre tillfällen digitalt, via Teams. Varje träff kommer att ha ett tema, till exempel: demenssjukdomar-orsaker och symtom, när livet tar slut, bemötande och att vara anhörig. Stor vikt läggs även på att ni ska få möjlighet att utbyta tankar och funderingar med varandra. Att delta i grupperna är kostnadsfritt men du behöver tillgång till en dator eller telefon med kamera, mikrofon och internetuppkoppling samt en mejladress. Använder du surfplatta eller mobiltelefon måste du även ladda ner appen Microsoft Teams. Känner du dig osäker hjälper vi dig att komma i gång genom att vi testar det ihop innan. Deltagare från alla kommuner i Sjuhärad är välkomna.

Onsdagen 6/3 kl. 18.00-19.30

Onsdagen 13/3 kl. 18.00-19.30

Onsdagen 20/3 kl. 18.00-19.30

Anmälan senast 4/3 till:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se





BOLLEBYGDS
KOMMUN

Äldremässan

Äldremässan är en återkommande dag i Bollebygds kommun. Olika föreningar, företag och verksamheter som riktar sig till personer över 65 år kommer att finnas på plats och berätta om sina verksamheter. Det kommer att serveras fika. Mer information kommer när dagen närmar sig.

Plats: Allrummet Bollegården, Ballebovägen 6

Tisdag 7/5 kl. 11.00-14.00

Ingen anmälan behövs.

Vid frågor kontakta:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se



Lugn av naturen

Tillsamman kommer vi att fokusera på att hitta lugnet med hjälp av enkla övningar i avslappning och sinneshörvaro i den mest lugnande av omgivningar – naturen. Vi kommer att befinna oss vid vackra Vannakvarn i Olsfors där vi gemensamt kommer göra olika övningar för att hitta en avslappning. Varje tillfälle avslutas med en fika. Du kan anmäla dig till alla tillfällen eller några enstaka tillfällen.

Vi håller på i 1.5-2 timmar

*Lugn av naturen är ett studiematerial från studiefrämjandet som är skrivet av Mats och Åsa Ottosson som också skrivit boken *Lugn av naturen*.*

Tisdagen 14/5 kl. 13.00-15.00 "Sinneshörvaro"

Tisdagen 21/5 kl. 13.00-15.00 "Tystnad och ensamhet"

Tisdagen 28/5 kl. 13.00-15.00 "Syn och hörsel"

Tisdagen 4/6 kl. 13.00-15.00 "Känslor och lukt"

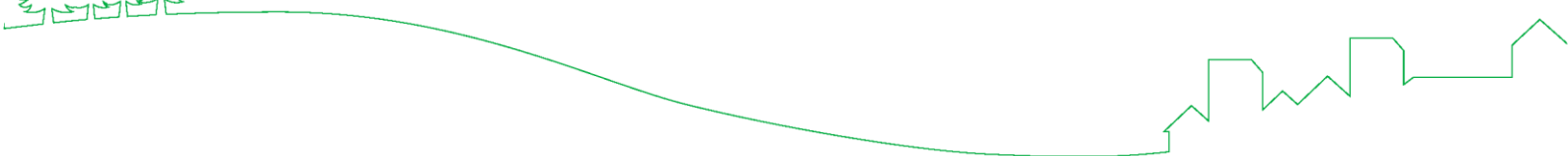
Tisdagen 11/6 kl. 13.00-15.00 "Andning och avspänning"

Vi kommer vara vid Vannakvarn, Olsfors

Anmälan görs till anhörigkonsulenterna senast 13/5

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se



Föreläsning/information om god man, förvaltare, förmyndare och färdtjänst

Fia Wikström överförmyndare i Bollebygds kommun informerar och svarar på frågor kring god man, förvaltare och förmyndare samt färdtjänst.

Onsdagen 22/5 kl 18.00-19.30

Vi ses i allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vi bjuder på kvällsfralla vid anmälan senast 1 timme innan föreläsningen. Du är välkommen även om du inte har anmält dig men då bjuds det på lättare fika.

Anmälan eller frågor till:

Cristina: 0734-64 74 90 eller via mail cristina.mathiasson@bollebygd.se

Gerdur: 0734-64 75 62 eller via mail gerdur.sifstefansdottir@bollebygd.se





Anhörigstöd i samarbete med andra kommuner

Mindfulness

Digital möjlighet att träna mindfulness tillsammans med andra anhöriga. Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulness-övningar och du behöver inte ha några förkunskaper. Vi träffas digitalt i samarbete med Nationella nätverket för kommunalt anhörigstöd och det spelar ingen roll på vilket sätt du är anhörig eller var i landet du bor. Delta en eller flera gånger utifrån hur det passar dig.

Onsdagar, kl. 9 - 10 14 februari och 10 april

Anmäl dig senast dagen före träff till anhorigstod@gotland.se

Fredagar, kl. 10 - 11 15 mars och 26 april

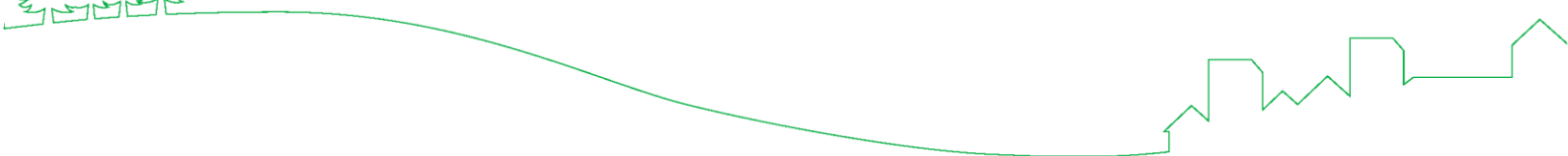
Anmäl dig senast dagen före träff till anhorigstod@hudiksvall.se

Anhörigstöd på finska

Välkommen till Träffpunkt Simonsland i Borås för en fikastund med finsktalande anhöriga. Träffarna är öppna för alla anhöriga inom Sjuhäradskommunerna. Vi pratar finska och alla köper sitt egna fika.

23/2, 28/3, 26/4, 31/5 kl. 9.30-11.00

För mer information kontakta anhörigkonsulent Sari Sarhamo, 033 - 35 82 39, eller sari.sarhamo@boras.se



Stödgrupp för barn och unga som förlorat ett syskon.

Välkommen till stödgrupp för barn och ungdomar som har ett syskon som har dött och som vill träffa andra unga som är i liknande situation. Vid träffarna kommer det att varvas aktiviteter och övningar med prat och fika. Samtal kring vad som hänt, vad som blivit annorlunda, minnen av den som dött och alla olika känslor som finns i sorgen och vad som kan hjälpa.

26/3 kl. 17-19

27/4 kl 10-12

28/5 kl 17-19

13/8 heldag

Plats: Träffpunkt Simonsland, Borås (heldag på Boviks lägergård).

För mer information samt intresseanmälan kontakta anhörigkonsulent Gitte Ulvestig, barnsomanhoriga@boras.se





Allmän information kring gruppträffar

- Begränsat antal platser i varje grupp. Max 6-8 deltagare i varje grupp.
- Grupper startar enbart om det är minst 3 anmälda till gruppen.
- Tystnadslöfte ges i gruppen.
- Alla ska få möjlighet att prata i gruppen.
- Möjlighet att anmäla sig till flera grupper om man vill.
- Alla grupper är kostnadsfria om inte annat anges

