



BOLLEBYGDS
KOMMUN



***PROGRAM
ANHÖRIGSTÖD
Hösten 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 räcka 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.





Steget Ut (digitalt)

En föräldrautbildning på fem tillfällen om vägen till vuxenlivet för ungdomar med funktionsnedsättning och/eller psykisk ohälsa. Utbildningen arrangeras av anhörigstödet i kommunerna i Sjuhärad, i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Tillfälle 1: 9/10 kl. 18.00-20.00

Stöd enligt lagen: Vad säger lagen om stöd till unga vuxna med funktionsnedsättning?

LaSse Brukarstödcenter: Information och råd om livsvillkor och samhällsinsatser.

Samordnad Individuell Plan, SIP: När görs en sådan och vad innehåller den?

Stöd till anhöriga: Vilket stöd finns att få för dig som står bredvid?

Tillfälle 2: 23/10 kl. 18.00-20.00

Arbetsförmedlingen: Vilka anställningsformer och ersättningar finns från arbetsförmedlingen?

Arbetscenter: Vad kan kommunen hjälpa till med?

Fristad Folkhögskola: Information om vad skolan kan erbjuda för kurser.

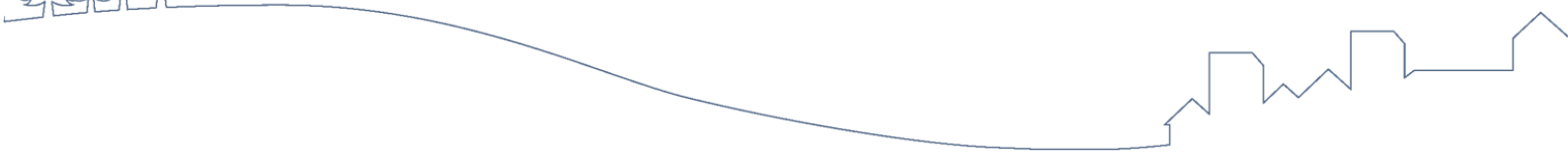
Daglig verksamhet: Vad innebär ett jobb på en daglig verksamhet och vem kan få det?

Tillfälle 3: 6/11 kl. 18.00-20.00

Budget- och skuldrådgivningen: Vilken hjälp finns att få när ekonomin är på väg att rasa?

Om man behöver hjälp att hantera sin ekonomi: Vad är en God man och hur får man en sådan?

Personligt ombud: Vad är Personligt ombud och vad kan de hjälpa till med?



Tillfälle 4: 20/11 kl. 18.00-20.00

Vägen till eget boende, vår historia: En personlig berättelse ur livet.

Boendalternativ: Vilka olika sorters boenden finns det och hur ansöker man om det?

Stöd i boendet: Vad innebär boendestöd och vem har rätt till det?

Tillfälle 5: 4/12 kl. 18.00-20.00

Ledsagare och kontaktperson: Vad gör en ledsagare och vem kan få en kontaktperson?

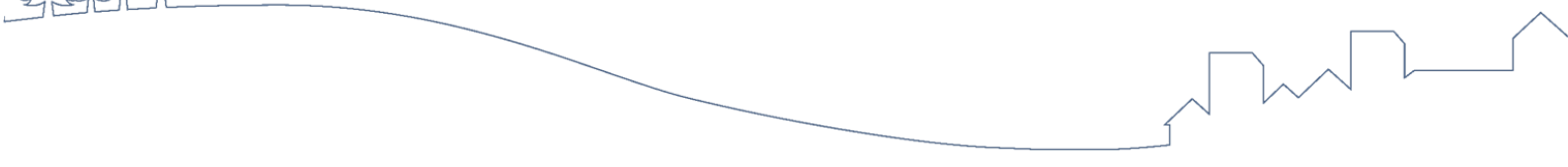
Att ta körkort: Vad gäller för körkort och funktionshinder? Mobilitetscenter informerar.

Fritidsklubben/Lotsen Lots och funktionshindersamodnare i Borås stad, berättar om möjligheten till en rik och meningsfull fritid.

Aktiv fritid: Hur kan man motivera till en aktiv fritid?

Plats: Utbildningen sker digitalt via Teams.

Anmälan: Görs för varje tillfälle till Studieförbundet Vuxenskolan på telefon 0771-50 20 20 eller via hemsidan www.sv.se/sjuharad





Anhörigcafé för föräldrar till barn med NPF diagnos och/eller problematisk skolfrånvaro

Kom och ta en fika med andra anhöriga där det finns möjlighet att dela erfarenheter med andra i liknande situation. Anhörigkonsulenterna Cristina och Gerdur kommer finnas på plats.

Tisdag 3/9 kl. 18.00-19.30 Plats: Resursenheten, Köpmansvägen 4a

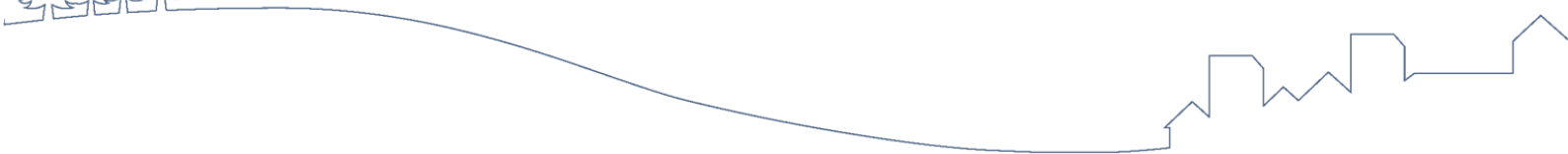
Fredagen 11/10 kl. 09.00-10.30 Plats: Stationshuset, Stationsvägen 2

Tisdagen 12/11 kl. 18.00-19.30 Plats: Resursenheten, Köpmansvägen 4a

Fredagen 6/12 kl 9.00-10.30 Plats: Stationshuset, Stationsvägen 2

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.

Tisdagar i 10 veckor med start **3/9 kl. 11.00 (10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11)**

Pris: 100 kr/pers per tillfälle

Man är bara med vid de tillfällena man vill/kan och betalar enbart för de gångerna.

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 Anmälan är inte bindande.

Efter varje tillfälle bjuds det på fika.



Information om förebyggande team

Förebyggande teamet kommer och informerar oss om vad de gör och kan hjälpa till med.

I Bollebygd pågår ett samarbete mellan Bollebygds kommun och Närhälsans vårdcentral och rehabmottagning i Bollebygd. Det är ett team av biståndshandläggare, distriktsköterska och arbetsterapeut med en bred kunskap om hela människan.

Teamet vänder sig främst till dig som är äldre och som inte har hemtjänst eller regelbunden kontakt med hälso- och sjukvården.

Teamet arbetar med förebyggande insatser. Därför erbjuder de hälsofrämjande stöd och behandling så att du kan hålla dig frisk och må bra utifrån just dina förutsättningar.

De gör ett kostnadsfritt hembesök där ni tillsammans tar fram en plan för hur du ska kunna bibehålla en god hälsa. Du kan ställa frågor och de informerar om hur de kan hjälpa dig.

Vi bjuder på fika

Torsdagen 5/9 13.30

Plats: Allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vid frågor kontakta:

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



Lugn av naturen

Vi erbjuder ett prova-på-tillfälle där vi fokuserar på återhämtning genom att använda våra sinnen.

Tillsammans kommer vi att fokusera på att hitta lugnet med hjälp av enkla övningar i avslappning och sinnesnärvaro 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. I samband med detta bjuder vi på fika. Om du har svårt att ta dig dit kan höra av dig till anhörigkonsulenterna.

Fredagen 20/9 13.00-15.00

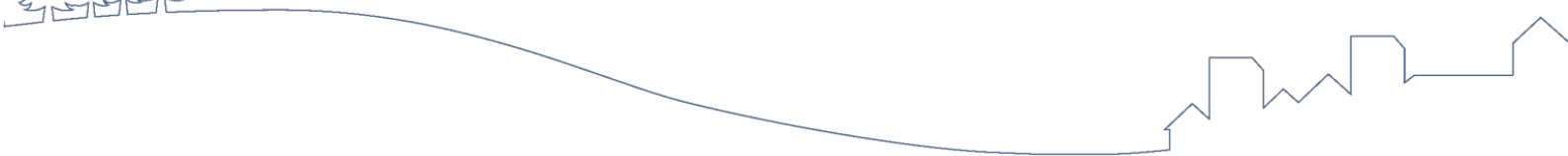
Plats: Vannakvarn, Olsfors

Anmälan senast 1 timme innan träffen börjar.

Anmälan och 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



Vikten av aktiv fritid för alla

Mathias kommer prata om vikten av att alla som har funktionsvariation och anhöriga får möjligheten att känna samhörighet och gemenskap.

Mathias har en stor familj och när minstingen Hampus föddes med en funktionsvariation ville Mathias se till att familjen kunde fortsätta att leva ett aktivt liv och att alla i familjen skulle få uppleva samhörighet och gemenskap genom olika intressen. Detta ledde till ett stort engagemang och Mathias har varit med och startat upp flera olika aktiviteter för personer som har en funktionsvariation.

Kom och hör Mathias berätta hur han påverkats av att få ett barn med funktionsvariation och hur han utvecklat verksamheter som 7H ParaAlpint, frame-fotboll och mycket mer.

Varmt välkomna!

Tisdagen 24/9 kl. 18.00-19.30

Plats: Allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Anmälan senast 1 timme innan träffen börjar.

Anmälan och frågor till:

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 även från andra kommuner är välkomna.

Max 8 deltagare.

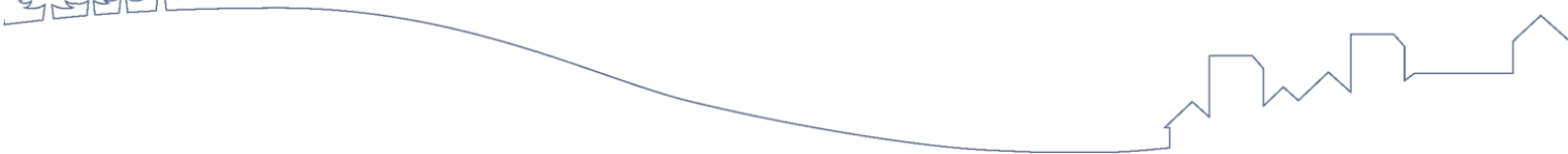
Onsdagen 25/9 kl. 18.00-19.30

Onsdagen 9/10 kl. 18.00-19.30

Onsdagen 23/10 kl. 18.00-19.30

Anmälan senast 20/9 till:

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



Välkommen på funkisdag i Bollebygd.

I samarbete med Hestrafors IF anordnas för andra gången Funkisdag i Bollebygds kommun.

Dagen kommer innefatta en mässa med olika utställare och prova-på-aktiviteter från föreningar.

Vi vill med dagen försöka skapa en gemenskap och ett tillfälle att få träffas där man samtidigt får information om stöd och prova-på-aktiviteter för en aktiv fritid.

Under dagen kommer bandet "Sign up" att spela. Det kommer även vara uppträdande från lokala förmågor och ett uppmärksammande av en person som gjort mycket för att personer med funktionsvariation ska kunna ha en aktiv fritid.

Under dagen bjuds även på fika.

Mer information och program kommer.

Lördagen 5/10 kl. 11:00-14:00

Plats: Bollebygds skolans matsal, Krokdalsvägen 23A.

Vid frågor kontakta:

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

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



Föreläsning om mental hälsa

Den 6 oktober är det anhörigdagen och vi vill därför belysa vikten av att ni tar hand om er själva och välkomnar tillsammans med Genki er på en skön föreläsning.

Vi kommer under föreläsningen att fokusera på mental hälsa och att må bra. Du kommer få kunskap om hur sinnet fungerar och känslornas roll i den mentala hälsan. Hur stress påverkar kropp och sinne.

Du kommer även att få flera verktyg för mental träning till ett avslappnat tillstånd.

Vi bjuder i samband med föreläsningen på fika.

Söndagen 6/10 kl. 14:00-15.30

Plats: Allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vid anmälan eller frågor kontakta:

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

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





BOLLEBYGDS
KOMMUN

Klädvisning med seniorshopen

Seniorshopen kommer till träffpunkten där du kan titta på, och köpa kläder.

Seniorshopen har ett sortiment som kännetecknas av att det är lättskötta kläder med god passform samtidigt som de har ett klassiskt modernt snitt.

De kommer finnas på plats mellan kl 12.00-15.30 för försäljning och kl 13.30 kommer det att ske en klädvisning med våra fantastiska "modeller" som ställer upp på att visa upp sig i olika kreaturer. I samband med klädvisningen kommer det bjudas på fika.

Torsdagen 10/10 kl. 12.00-15.30

Plats: Allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vid frågor kontakta:

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

Mer information på www.seniorshop.se



Jag, du och andra- En föreläsning om vägen från ofrivillig skolfrånvaro till nybliven student.

När Tova Ekström gick i femte klass hamnade hon i ofrivillig skolfrånvaro. Idag är hon en lycklig 19 årig tjej som nyligen, trots alla utmaningar, tagit studenten och börjar ta sig an "vuxenlivet".

Välkommen till en föreläsning där Tova och hennes mamma Malin berättar hur familjen hanterade svårigheterna och den långa vägen fram till där Tova är idag. De tar bland annat upp hur viktigt det är att skapa trygghet och tillit i komplexa situationer.

Mamma Malin Ekström är arbetsterapeut och kostrådgivare, med lång erfarenhet av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Tova är nybliven student, har autism och erfarenhet av psykisk ohälsa.

Föreläsningen sänds digitalt men vi samlas och ser den gemensamt. Arbetsmarknadsenheten kommer medverka och informera om sin verksamhet och finnas tillgängliga för frågor.

Onsdag 16/10 kl. 18.00 – 20.00

Plats: Allrummet Bollegården, Ballebovägen 6

Anmälan senast 14/10

Vid anmälan och frågor kontakta:

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

Vill du inte delta gemensamt kan du anmäla dig och se den digitalt själv, via:

[Jag, du och andra | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](https://www.nationellt.kompetenscentrum.anhoriga.se)





Sopplunch

Alla över 65 år både anhöriga och den du stödjer är välkomna på sopplunch i samarbete med träffpunkten. Vi äter tillsammans och har en trevlig stund med gemenskap. Kostnad 60 kr.

Torsdagen 31/10 kl. 12.00

Plats: Allrummet Bollegården, Ballebovägen 6

Anmälan senast 28/10

Vid frågor och anmälan kontakta:

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



Anhörigcafé för personer som stödjer någon med en kognitiv svikt/demenssjukdom.

Har du någon i din närhet som har en kognitiv svikt eller demenssjukdom? Välkommen och ta en fika tillsammans med andra personer i liknande situation. Vi pratar om det som känns aktuellt för tillfället. Cristina som är anhörigkonsulent och silviasjuksköterska (demenssjuksköterska) kommer finnas på plats om ni vill ställa frågor.

Varmt välkomna.

Onsdagen 20/11 kl. 14-15.30

Plats: Allrummet Bollegården, Ballebovägen 6

Vid frågor och anmälan kontakta:

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





Förebyggandeverksamheten i äldreomsorgen bjuder in till adventsmys

Vi bjuder på julfika, det kommer att finnas lotteri med vinster skänkta av köpmännen i Bollebygd, tipspromenad och försäljning av saker tillverkade av Dagligverksamhet.

Föreningar med verksamhet för seniorer kommer medverka.

Varmt välkomna

Anette, trygghetsvärd & Cristina, anhörigkonsulent

Tisdagen 10/12 kl. 11-13

Plats: I biblioteksparken (vid dåligt väder är vi i allrummet).

Vid frågor kontakta:

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



Anhörigstöd i samarbete med andra kommuner

Du är inte ensam – en samtalsserie för dig som lever nära en ung vuxen med psykisk ohälsa och/eller beroendeproblematik

När vi pratar om livet väcks ibland oväntade känslor. Genom att dela upplevelser och erfarenheter kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus. Samtalsgruppen Du är inte ensam innehåller ämnen som t.ex acceptans, sorg, skuld & skam, gränssättning och återhämtning. Vid varje tillfälle finns ett antal frågor att samtala om och fundera på. Fokus för samtalen ligger på vad vi tänker och känner och hur vi hanterar situationer på olika sätt.

Samtalsgruppen innehåller sex tillfällen. Varje tillfälle är två timmar inklusive en paus.

Datum: Onsdagar varannan vecka: 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11 och 27/11

Tid: kl. 17.30-19.30

Plats: Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5, Borås

Anmälan gör du till anhörigkonsulent Sari Sarhamo: sari.sarhamo@boras.se

Materialet är framtaget i Bräcke Diakoni Projekt Trialog. Se mer på: [Trialog - Bräcke Innovation \(brackediakoni.se\)](http://Trialog-Bräcke Innovation (brackediakoni.se))





Mindfulness

Digital möjlighet för dig över 18-år 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. Alla träffar är kostnadsfria. 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. För att kunna skapa ett tryggt rum för alla som deltar ser vi gärna att du har kameran på i början av passet. Det går sen fint att stänga av kameran under övningarna.

Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan. Vi träffas digitalt, länk skickas till din mejl.

Torsdag 29/8 kl. 11.00-11.45 via Zoom. Anmälan till

camilla.marcusson@eslov.se

Fredag 6/9 kl. 9.00-10.00 via Teams. Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se

Måndag 9/9 kl. 14.00-14.45 via Teams. Mindful sittyoga. Anmälan till

ulrika.nilsson@landskrona.se

Måndag 23/9 kl. 14.00-14.45 via Teams. Mindful sittyoga. Anmälan till

ulrika.nilsson@landskrona.se

Fredag 4/10 kl. 10.00-11.00 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till

anhorigstod@hudiksvall.se

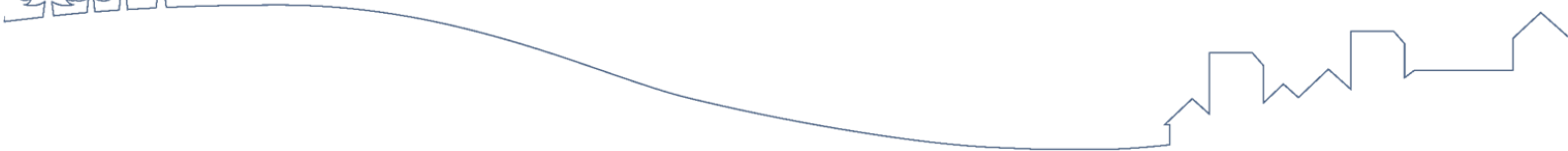
Onsdag 9/10 kl 16.00-17.00 via Teams. Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se

Tisdag 15/10 kl. 9.00-10.00 via Zoom. Rörelser ingår. Anmälan till

anhorigstod@gotland.se

Tisdag 22/10 kl. 11.00-11.45 via Zoom. Anmälan till

camilla.marcusson@eslov.se





BOLLEBYGDS
KOMMUN

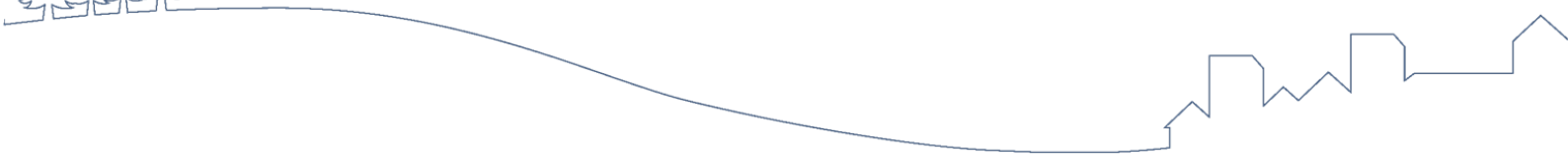
Fredag 1/11 kl. 10.00-11.00 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se

Fredag 8/11 kl 9.00-10.00 via Teams. Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se

Fredag 15/11 kl. 9.00-10.00 via Zoom. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@gotland.se

Fredag 29/11 kl. 10.00-11.00 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan anhorigstod@hudiksvall.se

Tisdag 17/12 kl. 11.00-11.45 via Zoom. Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se



Anhörigstöd på finska

Keskusteluryhmä omaisille! Tervetuloa Träffpunkt Simonslandiin tapaamaan muita suomenkielisiä omaisia. Puhutaan siitä mistä on tarve kahvikupin ääressä. Kaikki ostaa oman kahvin ja kahvileivän.

Välkommen till Träffpunkt Simonslands café för en fikastund med andra finsktalande anhöriga. Vi pratar om det som känns viktigt just för stunden. Alla köper sitt egna fika.

26/9, 24/10 och 28/11 kl. 10.00 – 11.30

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

Familjer i sorg

Stödgrupper för barn, ungdomar och vuxna - när en förälder har dött.

Stödgrupperna träffas 10 måndagar på Kraftens hus på Träffpunkt Simonsland i Borås med start 7 oktober 2024. Vid träffarna arbetar grupperna med samtal, aktiviteter och övningar kring olika teman till exempel minnen, känslor, vad som blivit annorlunda och vad som kan hjälpa i sorgen.

För mer information och anmälan kontakta: **Kraftens hus eller Svenska kyrkan i Borås Diakonicentrum** sjuharad@kraftenshus.se el. 072-225 92 98
boras.diakonicentrum@svenskakyrkan.se el. 033-17 95 22



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

