

Januari – Mars 2018

Nytt år - nya grupper inom anhörigstödet

Som anhörig är det ibland svårt att känna att man får avlastning, att någon annan kan ta över det man står i. För ingen kan ju ersätta just dig. Men att dela tankar och känslor som man bär på med andra, gör det svåra lite mera hanterbart.



Denna termin kommer vi att starta upp nya former av anhöriggrupper. Kanske någon kan passa för dig eller någon i din familj? Du kanske önskar någon annan form av stöd – våga känna efter vad just du behöver och mår bra av. Och ta kontakt med anhörigstödet i Sävsjö kommun så hjälps vi åt – vi finns till för dig!

Självhjälpgrupp

Under början av året inleder vi samarbete med Region Jönköpings län i självhjälpgrupper. Skulle du vilja vara med i en sådan grupp? Kontakta anhörigsamordnare eller länskoordinator.

Syskongrupp

Att ha ett syskon med särskilda behov är speciellt. Kul ibland men kanske också jobbigt. Nu startar vi en grupp för barn som är 8 – 12 år och har ett syskon med särskilda behov eller funktionsnedsättning. Barnen får möjlighet att träffas och göra roliga saker tillsammans, men kanske också dela sina tankar.

Start: tisdagen den 6 februari klockan 17.30. Plats: Familjecentralen Sävsjö

Grupp för föräldrar till ett vuxet barn med funktionsnedsättning

I den här gruppen kommer vi att samtala om frågor som är aktuella för dig som har ett vuxet barn med särskilda behov. Hur blir framtiden? Hur ska man klara att släppa ansvar? Det finns många funderingar att bolla med varandra om.

Start: tisdagen den 20 februari. Tid klockan 18.30 Plats: Brygghörnan Sävsjö

Läs mera om de olika anhöriggrupperna och anmälan på respektive inbjudan!

Fler aktiviteter inom anhörigstödet Se nästa sida!

Övriga anhöriggrupper som du är välkommen att delta i:

Vrigstad anhörig- och träningsgrupp

Start: tisdagen den 16 januari.

Tid: klockan 10.00 – 11.30. Plats: Vrigstad läkarmottagning.

Sävsjö anhöriggrupp

Start: måndagen den 29 januari.

Tid: Klockan 10.00 – 11.30. Plats: Brygghörnan Sävsjö.

Föräldragrupp

För dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning.

Start: onsdagen den 24 januari.

Tid: klockan 18.00 – 20.00. Plats: Brygghörnan Sävsjö

Må Bra-dagar

Välkommen till vårens må-bra-eftermiddagar. Då kan du som är anhörig boka in dig för en avkopplande stund med hjälp av massage.

Det finns tider att boka från kl. 13.30. Behandlingen är kostnadsfri. Vi bjuder på fika i samband med din behandling.

Datum första kvartalet: torsdag 25 januari, torsdag 22 februari, torsdag 22 mars.

Plats: Brygghörnan Sävsjö

Obs! Anmälan senast 3 dagar före varje Må Bra-dag till Madeleine Sjöstrand.

Föreläsningkväll: Stress hos vuxna – orsak, konsekvens och behandling.



Föreläsare: Sandra Mulaomerovic, överläkare Psykiatriska kliniken Remiss och bedömningsenheten Eksjö.

Sandra har under åren haft olika uppdrag förutom det dagliga kliniska arbetet ex handledaruppdrag, utbildare, projektledare och som uppskattad föreläsare.

Denna föreläsning kommer att innehålla genomgång av stressfaktorer och mekanismen bakom stressrelaterade sjukdomar.

Dag: måndagen den 19 mars

Tid: klockan 18.30 – ca 20.30

Plats: Brygghörnan Sävsjö

Fika till självkostnadspris Obs! Anmälan senast 14/3.

Kontakt

Madeleine Sjöstrand
Anhörigsamordnare

telefon: 0382-154 83

madeleine.sjostrand@savsjo.se

Besöksadress:

Västra Järnvägsgratan 11A
576 35 Sävsjö

<http://www.savsjo.se/anhorigstod>



Varmt välkommen till aktiviteterna!