

Inbjudan till Anhöriggrupp – för anhöriga till en partner med demenssjukdom



Gruppen kommer träffas vid 8 tillfällen på torsdagar kl. 10–12 med start 21 september 2023.

Gruppen leds av två ideella cirkelledare. Syftet med anhöriggruppen är att få prata om sin anhörigsituation och vad du kan göra för att må så bra som möjligt. Ni kommer att hämta inspiration till samtalen bland annat från studiematerialet *Ljfta tillsammans för hållbar anhörig* samt *I nöd och lust*, vilket tar upp ämnen så som stress, sömn, opratade känslor, min egen hälsa samt förändring. Det finns även möjlighet att själva ge förslag på ämnen som känns värdefulla att ta upp. Tillsammans med ledarna utformar ni som deltagare innehållet på träffarna!

Datum: 21 och 28 september, 12 och 26 oktober, 9 och 23 november, 7 och 14 december.

Tid: kl. 10–12.

Kostnad: 150 kr (faktureras). Smörgås samt kaffe/te serveras.

Plats: Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

Anmälan och frågor:

Anmäl dig **senast 7 september** på telefon 019-21 32 30 eller mejla anhorigcentrum@orebro.se.

Uppge personnummer, telefonnummer, adress samt eventuell specialkost.

Om du mejlar får du en bekräftelse från oss på att du fått en plats.

Deltagarantal är max 9. Vid få anmälningar ställs gruppen in.

Avlösning

Om du behöver avlösning för din partner för att kunna gå på träffarna och inte redan har någon lösning via hemtjänst/dagverksamhet, hör av dig så ska vi se om det går att ordna via våra volontärer.

I samverkan med

