



Anhörigstöd

Program oktober-december 2025



ALINGSÅS
KOMMUN



Är du anhörig?

Med anhörig menas en person som hjälper eller stödjer en närstående som inte klarar vardagen på egen hand. Behov av stöd kan bero på ålder, psykisk eller fysisk sjukdom, funktionsnedsättning eller beroendeproblem.

Du kan vara vän, granne, förälder, maka, make, sambo eller barn. Oavsett anknytning är du en viktig person som kan behöva stöd och

information genom anhörigstödet. Stödet är kostnadsfritt, men vid vissa aktiviteter betalar du självkostnadspris, det anges i programmet.

Du som har svårt att lämna den du vårdar kan ansöka om avgiftsfri avlösning i hemmet.

Välkommen!

Mötesplatser

Anhörigträffarna är mötesplatser där du kan få information, träffa andra anhöriga samt fika till självkostnadspris. Vi erbjuder samtal, gemenskap och andra aktiviteter. Aktiviteterna är kostnadsfria om inte annat anges.

För aktuellt program till anhörigträffarna kontakta anhörigstödet.

Telefon: 0322-61 60 20 eller 0322-61 60 42

E-post: anhorigstod@alingsas.se

Anhörigträffar

Torsdagscafé

Kostar 40 kr för kaffe, smörgås och kaka.

Vi tar endast kontant betalning.

Dag: varje torsdag enligt program

Tid: 11.00-12.30

Plats: Kvarnbacken, Lapplandsgatan 1



Bjärke anhörigcafé

Kostar 10 kr för kaffe och bulle.

Vi tar endast kontant betalning

Dag: onsdagar 10/9, 8/10, 5/11, 3/12

Tid: 14-15.30

Plats: Bjärkegården Träffpunkten, Centrumgatan 3, Sollebrunn

Minnenas café

På Minnenas café träffas vi som känner någon eller som själva har fått en demenssjukdom. Vi fikar, lyssnar på musik, skrattar och tar vara på livet tillsammans. Lär dig saker som du inte visste om sjukdomen och dela med dig av det du vet.

Caféet är öppet 1:a tisdagen i månaden.

Dag: tisdag 2/9, 7/10, 4/11, 2/12

Tid: 17 - 19

Plats: Frälsningsarmén, Torggatan 1, Alingsås



Samtalsgrupp

Sjukdom och funktionshinder kan innebära stora förändringar för hela familjen. Vardagslivet förändras och ibland kan anhöriga behöva stöd för att hitta nya sätt att hantera den nya livssituationen.

I en samtalsgrupp får du som anhörig kunskap om vilken hjälp som finns att tillgå samt möjligheter att samtala med andra som är i en liknande situation.

Hur funkar det?

- max 6 deltagare
- vi träffas 1,5 timmar varannan vecka
- kostnadsfritt

Grupper finns för dig som:

- lever ihop med en demenssjuk person
- stödjer någon med neurologisk sjukdom
- hjälper en äldre förälder

Anmäl ditt intresse till anhörigstödet så får du veta mer.

Se kontaktuppgifter på sista sidan.





Lights in Alingsås 2025

Nu finns det möjlighet att åka ut
på en runda längs årets
ljusslinga med vår
eldrivna passagerarcykel.
Enda kravet är att du har
fyllt 65 år och har svårt att ta dig
runt slingan själv.

Vi hämtar och lämnar dig
där du bor.
Turen är gratis.

Ring oss på tel. 0322-61 63 40



Cykling utan ålder
och
Förebyggandeenheten



ALINGSÅS
KOMMUN

Överlevnadstips för anhöriga



- 10 Dela dina känslor med andra
- 9 Var omtänksam mot dig själv
- 8 Se till att få tid till egen fritid
- 7 Se till att få tillräckligt med vila och ät ordentligt
- 6 Var rädd om din egen hälsa
- 5 Acceptera hjälp
- 4 Utveckla planer för oförutsedda händelser
- 3 Ta en dag i taget
- 2 Ta reda på vad du kan få hjälp med
- 1 Planera i förväg

Källa: U.S Department of Health and Human Services

Anhörigstöd för dig

Kontakta oss för samtal, när du har frågor eller när du vill anmäla dig till en aktivitet. Du kan också boka tid för enskilt samtal. Vi är anställda av Alingsås kommun och vi har tystnadsplikt.

Telefon:

0322-61 60 20, 0322-61 60 42

E-post:

anhorigstod@alingsas.se

Webbplats:

alingsas.se

Välkommen!

På vår webbplats hittar du våra program, mer information om anhörigstöd och nyttiga länkar.

Carina Johansson

0767-20 25 46

Elenor Emanuel Holton

0734-14 22 51



Följ oss gärna på Facebook.

"Anhörigstöd i Alingsås kommun"

**Kontakta oss om du stödjer
en person som är 65 år eller äldre**

Anhörigstödet ingår i förebyggandeenheten.

Alingsås kommun

Vård- och omsorgsförvaltningen 441

81 Alingsås



ALINGSÅS
KOMMUN

Om du inte vill ha vårt programutskick, mejla "Avsluta" till anhorigstodet.