



Anhörigstöd

Program januari-mars 2026



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 15 kr för kaffe och bulle.

Vi tar endast kontant betalning

Dag: onsdagar 11/2, 18/3, 15/4, 20/5

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 3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6

Tid: 17-19

Plats: Tuvegården, Badhusvägen 2, 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.



Demensutbildning för anhöriga

Utbildningen vänder sig till dig som stöttar eller vårdar en person med demensdiagnos i hemmet. Patrik Dahlin Olofsson, demenssjuksköterska och Elenor Emanuel Holton, anhängigstödare leder utbildningen.

Vi ses fyra tillfällen varannan vecka. Kursen är kostnadsfri.
Begränsat antal platser. Vi bjuder på fika!

Datum: tisdagar 24/2, 10/3, 24/3, 21/4

Plats: Kvarnbacken, Lapplandsgatan 1, Vävsalen/Terapiköket

Tid: 14–16

Program:

1. Vad är demens och kognition?
2. Bemötande och förhållningssätt
3. Vilket stöd kan kommunen erbjuda till demenssjuka och deras anhöriga?
- socialsekreterare samt anhängigstöd finns på plats
4. Hjälpmedel och anpassning- arbetsterapeut informerar

Anmäl dig senast 16/2 till anhängigstödet, se kontaktuppgifter sista sidan.

Välkommen!



Inbjudan till föreläsningar om Kognitiv svikt och Rörelse och balans vid kognitiv svikt

När: onsdag 11 mars

Tid: kl.13-16

Var: Hörsalen, Campus, Östra Ringgatan 16, Alingsås

Föreläsare:

**Johan Skoog, leg psykolog, fil doktor föreläser om
sömn och demens samt hur en minnesutredning går till.**

**Cristina Wångblad, fil mag, leg fysioterapeut föreläser om
rörelse och balans vid kognitiv sjukdom.**

Vi bjuder på kaffe och bulle!

**Anmäl dig till anhörigstödet, telefonnummer:
0322-61 60 20 eller via mail: anhorigstod@alingsas.se**

Sista anmälningsdag är 4 mars.

Välkommen!



Demensförbundet



ALINGSÅS
KOMMUN

Tantjouren

Inbjudan till föreläsning om våld i nära relationer

Hur vanligt är det med våld mot äldre? Vilka är det som utsätts och vilka är det som utsätter? I den här föreläsningen får ni veta mer om våld mot äldre, vilket stöd som finns att få och om vår Tantjour.

När: tisdag 31 mars

Tid: kl.17-18

Var: Kvarnbacken, Lapplandsgatan 1

Anmäl dig till anhörigstödet, telefonnummer:

0322-61 60 20 eller via mail: anhorigstod@alingsas.se

Sista anmälningsdag är 27/3

Begränsat antal platser!

Välkommen!



KVINNOJOURN & TJEJJOURN
Olivia
ALINGSÅS LERUM VÄRGÅRDA

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 anhörigstödet.