



BOLLEBYGDS
KOMMUN

*Hjälper och stödjer du
en person i din
närhet?*



**PROGRAM
FÖR
ANHÖRIGSTÖD
Våren 2025**



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 räkna 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
- Anhörigbidrag (bidrag till den som vårdar sin närstående)
- 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 vi pratar om din situation och hur du mår, få en stund där fokus ligger på dig och du kan få tala 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 tillkomma.

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 65år.

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 65år.



Tematräffar 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.

Vi håller på i 1.5-2 timmar

Onsdag 5/2 kl. 18.00 Plats: Resursenheten, Köpmansvägen 4a

- Egen hälsa / återhämtning

Fredagen 7/3 kl. 09.00 Plats: Hjärtat, Skattegårdsvägen 8

- Skolan

Onsdag 9/4 kl. 18.00 Plats: Resursenheten, Köpmansvägen 4a

- Stöd i samhället

Fredagen 23/5 kl 9.00 Plats: Hjärtat, Skattegårdsvägen 8

- Syskon och familj

Anmälan senast 1 timme innan. Anmälan till:

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



Utbildning i demens och bemötande

Vi kommer prata om vad en demenssjukdom är och vad det innebär. Det kommer belysas vilka våra vanligaste demenssjukdomar är och på ett enkelt sätt hur det fungerar. Vi kommer även att samtala kring hur man på ett så bra sätt som möjligt bemöter en person som har en demenssjukdom. Ni kommer att få ställa frågor och diskutera kring detta.

Vi som håller i detta är Lotta Edin och Cristina Mathiasson som är Silviasjuksköterskor (demenssjuksköterskor). Lotta arbetar som Silviasjuksköterska på vårt demensboende och Cristina arbetar som anhörigkonsulent i vår kommun men har tidigare arbetat som Silviasjuksköterska på demensboendet.

Onsdagen 26/2 kl. 18.00-19.30

Vi ses i allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Vi bjuder på kvällsfralla vid anmälan senast 24/2. Man är välkommen även om man inte har anmält sig men då bjuds det på lättare fika. Alla är välkomna på föreläsningen.

Anmälan eller frågor till:

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





BOLLEBYGDS
KOMMUN

Äldremässan

Äldremässan är en återkommande dag i Bollebygds kommun. Olika föreningar, företag och verksamheter som riktar sig till personer över 65 år kommer att finnas på plats och berätta om sina verksamheter. Det kommer att serveras fika. Mer information kommer när dagen närmar sig.

Plats: Allrummet Bollegården, Ballebovägen 6

Tisdag 6/5 kl. 11.00-14.00

Ingen anmälan behövs.

Vid frågor kontakta:

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





Lugn av naturen

Tillsammans kommer vi att fokusera på att hitta lugnet med hjälp av enkla övningar i avslappning och sinneshörvaro 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. Varje tillfälle avslutas med en fika. Du kan anmäla dig till alla tillfällen eller några enstaka tillfällen.

Vi håller på i 1.5-2 timmar

*Lugn av naturen är ett studiematerial från studiefrämjandet som är skrivet av Mats och Åsa Ottosson som också skrivit boken *Lugn av naturen*.*

Måndagen 12/5 kl. 13.00 "Sinneshörvaro"

Måndag 19/5 kl. 13.00 "Tystnad och ensamhet"

Måndag 26/5 kl. 13.00 "Syn och hörsel"

Måndag 2/6 kl. 13.00 "Känslor och lukt"

Måndag 9/6 kl. 13.00 "Andning och avspänning"

Vi kommer vara vid Vannakvarn, Olsfors

Anmälan görs till anhörigkonsulenterna senast klockan 10 den dagen träffen är.

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

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



Stöttar och/eller hjälper du en person med psykisk ohälsa?

Kom och ta en fika med andra anhöriga där det finns möjlighet att utbyta tankar och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Anhörigkonsulenterna Cristina och Gerdur kommer finnas på plats.

Plats: Resursenheten, Köpmansvägen 4a

Onsdagen 7/5 kl. 18.00-19.30

Anmälan senast 1 timme innan. Anmälan till:

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





Familjejuridik - Bestäm över ditt liv medan du kan genom framtidsfullmakt.

Tänk om det kommer en dag när du inte längre vet hur du ska sköta din privata ekonomi? Du kan råka ut för en plötslig olycka, bli långvarigt sjuk eller får en demenssjukdom. För att känna dig trygg i en sådan utsatt situation kan det vara klokt att ta kontroll över livet redan nu, med en framtidsfullmakt.

En framtidsfullmakt är ett alternativ till systemet med god man och förvaltare, där du själv sätter upp regelverket kring vem som ska få ditt förtroende att ta hand om dig och din ekonomi den dag du förlorar din beslutsförmåga.

Du får alltså möjlighet att själv välja någon du litar på, vän eller släkting, och vad den ska få göra för dig. Och till skillnad från en vanlig fullmakt, som kan bli ogiltig om fullmaktsgivaren tappar sin beslutsförmåga, så träder framtidsfullmakten i kraft vid ett sådant tillfälle.

Carl-Johans som är jurist på Gillis Edaman föreläsningar skapar intressanta diskussioner och väcker frågor som man annars inte tänker på i sin vardag. Hur viktigt är det med äktenskapsförord? Vem eller vilka har rätt att ärva? Vad händer när det inte finns något testamente? Hur kan jag vara säker på att min sista vilja är juridiskt giltig? Vad innebär den nya lagen om framtidsfullmakt? På ett lättsamt och inspirerande sätt delar Carl-Johan med sig av sin kunskap med målet att fler ska planera för det liv som fortsätter efter döden.

Onsdagen 21/5 kl. 18.00-19.30

Vi ses i allrummet på Bollegården, Ballebovägen 6

Ingen anmälan behövs och alla är välkomna.

Vi bjuder på fika och kaffe.

Frågor till anhängkonsulenterna:

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





Samtalsgrupp "I nöd och lust"

Samtalsgrupp för dig som stöttar eller vårdar din partner i hemmet. Genom filmer och samtalsmaterial närmar vi oss det som kan vara så svårt att prata om, "det opratade". Förändringen från att vara en partner till att leva med en partner med omsorgsbehov. Om sorg och saknad, frustation och kärlek. Hur skall det bli i framtiden? Hur skall jag orka? Filmerna och samtalsunderlaget är framtagit av Bräcke Diakoni i arvsfondsprojektet "I nöd och lust". Vi träffas vid fem tillfällen.

Grupp startar om intresse finns.

Intresseanmälan och frågor till:

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



Anhörigstöd i samarbete med andra kommuner

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.

Fredag 24/1 kl. 09.30-10.30 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se

Fredag 31/1 kl. 09.00-10.00 via Teams. Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se

Fredag 7/2 kl. 09.00-09.30 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se

Tisdag 18/2 kl. 09.00-09.45 via Zoom. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@gotland.se

Fredag 28/2 kl. 12.00-12.45 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se

Tisdag 4/3 kl. 12.00-12.30 via Teams. Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se





Tisdag 11/3 kl. 09.00-10.00 via Teams. Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se

Fredag 28/3 kl. 12.00-12.45 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se

Tisdag 1/4 kl. 12.00-12.30 via Teams. Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se

Fredag 11/4 kl. 09.00-09.30 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se

Onsdag 23/4 kl. 16.00-17.00 via Teams. Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se

Tisdag 29/4 kl. 09.00-09.45 via Zoom. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@gotland.se

Fredag 9/5 kl. 09.30-10.30 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se

Tisdag 13/5 kl. 12.00-12.30 via Teams. Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se

Fredag 23/5 kl. 09.00-09.30 via Teams. Rörelser ingår. Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se

Onsdag 4/6 kl. 15.00-16.00 via Teams. Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se

Med reservation för ändringar.



Du är inte ensam – en digital samtalsserie för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa.

Vi träffas digitalt på plattformen Teams vid sex tillfällen och samtalar utifrån Bräcke diakonis samtalsmaterial. Vi pratar om roller, relationer, ansvar, skuld, skam, anpassning, gränssättning, sorg, acceptans och påfyllnad. Gruppen leds av anhörigkonsulenter. Anhöriga över 18 år från hela Sverige är välkomna att delta.

Infoblod: [Inbjudan – Du är inte ensam start 2 april 2025 – digitalt pdf](#)

Start: onsdag den 2 april klockan 17.30 till 19.00.

Anmälan och information: anhörigsamordnare Huddinge Kommun: 08-535 336 36, e-post anhoriga@huddinge.se

Keskusteluryhmä omaisille!

Tervetuloa Sjöbotaloon vertausryhmään omaisille. Puhutaan siitä mistä on tarve kahvikupin ääressä. Esittelen eri teemoja mistä keskustellaan. Kaikki ostaa oman kahvin ja kahvileivän Sjöbotalon kahvilasta.

Välkommen till Sjöbohuset för en samtalsträff med andra finsktalande anhöriga. Vi pratar om det som känns viktigt just för stunden utifrån olika teman och vi pratar finska. Alla köper sitt egna fika i Sjöbohusets café.

2025: 27.2, 27.3 ja 8.5 klo 13.00 – 14.30

Ilmoita että tulet/anmäl att du kommer: Sari Sarhamo 033-358239 tai sari.sarhamo@boras.se





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.

