

Program för Anhörigveckan v. 40

Varmt
Välkomna!

Måndag 3/10

Växjö

Invigning anhörigveckan, Växjö stadsbibliotek, Galaxen

13:30 Mingel med cider. Träffa anhörigkonsulenter från länet.

14:00 Förvaltningschef Ewa Ekman inviger anhörigveckan.

14:20 Maria Nilsson från Nka föreläser om anhörigas rättigheter.

Maria Nilsson är doktorand vid Linnéuniversitetet och Nationellt kompetenscentrum anhöriga.

Marias forskning är inriktad på hälsan hos äldre personer och deras anhöriga kopplat till välfärds teknikens införande i äldreomsorg och hälso-sjukvård för äldre.

Anmälan görs till Anhorigkonsulent@vaxjo.se senast 30/9.

Ljungby 14:00-16:00 Drop in Café, på Åbrinken i Lagan (Värnamovägen 8, 34150 Lagan)

Lessebo 14:00 - 18:00 Finns anhörigstödet i Hovmantorps Folkets hus för att svara på frågor samt bjuda på fika.



NkaTM

 **Linnéuniversitetet**
Kalmar Växjö



Tisdag 4/10

Ljungby 10:00 - 12:00 Drop in Café, på Västana under deras våffelcafé i Ryssby (Storgatan 23, Ryssby)

Alvesta 13:00 - 16:00 Föreläsning ”Hur ska jag orka?” om att vara anhörig och hur kan vi orka när allt känns hopplöst, med Lars Björklund, Alvesta Folkets Hus.

Anmälan görs till susanne.ek.lundh@alvesta.se eller på telefon 0472—155 23.

Ljungby 14:00 - 16:00 Drop in Café, på lanthandels café i Tannåker

Tingsryd 16:00 Föreläsning av diakon Anna Fosselius, anhörig Elsie Karlsson berättar en anhörigas historia, det bjuds även på musikunderhållning av AMB i Kyrkan i Tingsryd.

Växjö 17:00 - 19:00 Föreläsning ”anhörig i ett hav av känslor– stöd och igenkänning när livet utmanar” med Maria Estling Vannestål, Växjö stadsbibliotek, Galaxen.

Anmälan görs till Anhorigkonsulent@vaxjo.se senast 3/10.

När Maria Estling Vannestål väntade sitt fjärde barn drabbades hennes mamma av en demenssjukdom, och två av de fyra barnen har psykiatriska diagnoser. I Sverige finns mer än en miljon anhöriga som vårdar eller stöttar en närstående med fysisk eller psykisk ohälsa/funktionsnedsättning. Även om var och en har sin unika historia är det mycket som förenar oss när det gäller upplevelser, tankar och känslor. I sitt föredrag berättar Maria om egna och andras erfarenheter och presenterar ett smörgåsbord av idéer för hur vi kan bli mer hållbara som anhöriga och människor. Om vi ska orka finnas till för våra närstående behöver vi också ta hand om oss själva. Maria arbetar som författare, föreläsare och cirkelledare med fokus på utveckling och livskvalitet. Hon har tidigare skrivit två romaner och en barnbok med anhörigtema och är nu aktuell med en ny bok: *Anhörig i ett hav av känslor*.

Onsdag 5/10

Lessebo 10:00 - 14:00 Finns anhörigstödet i Hovmantorps Folkets hus för att svara på frågor samt bjuda på fika.

Ljungby 18:00 Föreläsning ”anhörig i ett hav av känslor– stöd och igenkänning när livet utmanar” med Maria Estling Vannestål, på Grand i Ljungby. Se info ovan under Växjö.

Torsdag 6/10

Ljungby 10:00 - 12:00 Drop in Café, Agunnaryds lanthandel

Växjö 12:00 - 14:00 Anhörigcafé, vi bjuder på landgång på Lyckans café, Sommarvägen 3
13:30 föreläser Lisa Allvin, dietist om ”Maten och måltidens betydelse för hälsan”.

Anmälan görs till Anhorigkonsulent@vaxjo.se senast 28/9 meddela då även behov av specialkost. OBS Begränsat antal platser.

Ljungby 16:00 - 18:00 Drop in Café, på Studieförbundet Vuxenskolan i Ljungby (Rune B Johnssons gata 3, Ljungby)

Fredag 7/10

Ljungby 13:00 - 16:00 Drop in Café på lanthandelscafé i Lidhult (Unnarydsvägen 1 A, Lidhult)

Växjö 13:00 - 15:00 Föreläsning om psykisk hälsa med Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga) Växjö stadsbibliotek, Galaxen

Anmälan görs till Anhorigkonsulent@vaxjo.se senast 5/10