

# Anhörigcentralen maj, juni, juli och augusti 2019

Kontakta oss för information och rådgivning  
i din roll som anhörig. Boka gärna tid innan besök.  
**Anhörigcentralen är stängd 31/5 och 8/7 – 24/7**  
**Inspirationsmiljön är stängd 15/5 och juli månad**



## Välkommen att kontakta oss

Malin Elbing telefon 69 68 28

Kerstin Dygd Martinsson telefon 69 56 94

Elisabeth Bergström telefon 69 75 87

Marie Svensson telefon 69 75 88

E-post: [anhorigcentralen@uddevalla.se](mailto:anhorigcentralen@uddevalla.se)

Musslan telefon 69 67 73 E-post: [musslan@uddevalla.se](mailto:musslan@uddevalla.se)

Besöksadress: Österled 2, 451 81 UDDEVALLA

Följ oss på Facebook eller

[uddevalla.se/anhorigcentralen](https://www.uddevalla.se/anhorigcentralen)



### **Kropp och kopp måndagar kl. 13-15**

En kombination av rörelse, nedvarvning och trivsel vid kaffebordet.  
Delta på en eller flera av programpunkterna.  
Välkommen på måndagar i maj.  
Balansgympa kl. 13 – 13.45. Avslappning i grupp kl. 14.15 -15.  
Café med eftermiddagsfika kl. 13.45 – 15.  
Endast anhörig.

---

### **Återträff Kojan 9/5**

Vi välkomnar alla barn som varit med i Kojan att träffas igen.  
Välkomna också ni föräldrar som har möjlighet att delta. Vi hoppas på att kunna vara ute, ha lite aktiviteter, grilla och fika tillsammans – vid dåligt väder är vi inne.  
Torsdag 9/5 kl. 17-19. Anmälan senast torsdag 2 maj, glöm inte meddela matallergier.

---

### **SPA-dag 10/5 på Stenungsbaden**

Avresa från Anhörigcentralen kl 8.30 och åter ca. kl 14.  
Kostnad 250 kr för Spa entré, resa och lunch.  
Begränsat antal platser.  
Anmälan senast 3/5.  
Endast anhörig.



### **Att minnas tillsammans 22/5**

Onsdag 22/5 kl 17-19. Vi spelar Boule och grillar korv.  
Kostnad 20 kr.  
Anmälan senast 20/5 till tel. 69 56 94.  
Anhörig eller tillsammans med närstående.  
Samarr. Demensföreningen.



### **Mötesplats demens 24/5**

Har någon i din närhet drabbats av demens. Kom och träffa kommunens demenssköterska Miriam Martins.  
Fredag 24/5 kl. 10-11.30.  
Intresseanmälan. Endast anhörig.

---

### **Mötesplats stroke 3/6**

För dig som är anhörig till någon som fått stroke. Vid en stroke påverkas inte bara den som blivit drabbad, kom och träffa andra i liknande situation.  
Måndag 3/6 kl. 14.30-16.  
Intresseanmälan. Endast anhörig

---

### **Sommarcafé start 7/6**

Kom och ta en fika och träffa andra anhöriga att dela erfarenheter med. Fredagar kl. 10-11.30 7/6, 14/6, 28/6, 5/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8 och 30/8  
Vid fint väder sitter vi ute i trädgården. Endast anhörig.

---

### **Midsommarfirande 19/6**

Vi börjar kl. 11.00 med lite sång och musik ute i trädgården.  
Efter det går vi in och äter lunch, det blir sill och potatis och vad där hör till.  
Kostnad 60 kr.  
Anmälan senast 12/6.  
Anhörig eller tillsammans med närstående.



### **Walk and talk -Promenadsamtal**

Då vi jobbar förebyggande och med friskvård, erbjuder vi gärna ett individuellt samtal under en promenad.  
Promenadmöten är bra för både hälsan och samtalet och ger ökad kreativitet.

---