



Händer i april

Nu går vi mot ljusare tider och vi hoppas på en solig vår. Glöm inte att stanna upp en stund för att njuta av vårens alla blommor som har börjat titta fram.

Det sopas grus på våra gator och 31 mars är det åter igen dags att flytta fram klockan en timme till sommartid.



SPA resa 17/4 kl. 11-16

Nu har du som anhörig möjlighet att åka med till Tanumstrand och SPA Horisont. Här finns pooler, torrbastu, ångbastu, havsbastu, ljusrum och relaxrum. Även varma hällar och fotbad. Lån av badrock, handduk och tofflor ingår. Vi börjar med lunch i restaurangen, kl.12, innan vi går in på SPA.

Kostnad: 220 kr inkl. SPA-entré, resa och lunch.
Begränsat antal platser, först till kvarn....
Anmälan till tel. 0522 - 69 75 88 eller anhorigcentralen@uddevalla.se

Folktandvården 12/4 kl. 10.30-12

Tandsköterska Camilla Petersson pratar om hur man sköter sin munvård hemma.

Ämnen som tas upp är varför det är viktigt med en god munvård. Risker med att inte ha en god munhygien. Muntorrhet, kost/måltider och ekonomiskt tandvårdsstöd.

Anmälan senast 9/4 till tel. 0522 - 69 68 28 eller anhorigcentralen@uddevalla.se

Kalendarium

2/4	10-12	I nöd och lust
4/4	10.30-12	Anhörigcafé
8/4	17-19	Barngrupp
8/4	17-19	Föräldragrupp
9/4	10-12	I nöd och lust
10/4	15-17	Att slippa göra resan ensam
11/4	16-17.30	Anhöriggrupp psykisk ohälsa
12/4	10.30-12	Folk tandvården
16/4	10-12	I nöd och lust
17/4	11-16	SPA resa
22/4	17-19	Barngrupp
22/4	17-19	Föräldragrupp
24/4	15-17	Att slippa göra resan ensam
25/4	10-11	Samtalspromenad
25/4	16-17.30	Unga anhöriga

- **Unga anhöriga**, för dig som går i högstadiet och uppåt. Här träffar du andra unga som stöttar en vän eller familjemedlem som är sjuk, har funktionsnedsättning eller är i ett missbruk. Drop in.
- **Barngrupp** - Grupp för barn 7–12 år som lever i familj där förälder/syskon har sjukdom, funktionsnedsättning eller missbruk.
- **Föräldragrupp** - Möjlighet att träffa andra föräldrar samtidigt som barnet är i barngrupp 7–12 år.
- **Anhörigcafé** - Kom och ta en fika med anhörigkonsulent och andra anhöriga. Ingen anmälan behövs.
- **Samtalspromenad** – Promenad i grupp där vi samtalar om det som är aktuellt för dagen. Ingen anmälan behövs, samling på Anhörigcentralen.
- **I nöd och lust** – Anhörig grupp för dig som stöttar eller vårdar din partner i hemmet.
- **Att slippa göra resan ensam – Stroke** För dig som anhörig tillsammans med person, i arbetsför ålder, som har fått en stroke. Vi träffas tre tillfällen under våren 27/3, 10/4 och 24/4. Samverkan med Afasiföreningen och SV.
- **Anhöriggrupp** - Grupp för dig som anhörig till person med psykisk ohälsa. Här kan du träffa och utbyta tankar och funderingar med andra i liknade situation.