

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.

Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödjande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.

Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödjande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.

Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.

Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!

**Några uppskattande röster från
anhöriga som deltagit i samtalsgrupp
och fortsatta gemensamma träffar;**

”jag får träffa andra i samma situation”

”ett andningshål”

”man blir sedd”

”stöd gemenskap, erfarenhetsutbyte,
kunskap om samhällets ansvar och
uppgifter”

”viktigt för att orka”

”ger kunskap, vyer och sociala kontakter”

**Röda Korset
Upplands-Bro**

Blomstervägen 5B i Bro

Kontaktperson:

Ingvor Johansson tel. 581 73 027

Maida Andersson tel. 581 73 790



Upplands-Bro
KOMMUN



Samtalsgrupp för anhöriga

Röda Korset och Upplands-Bro kommun startar samtalsgrupp för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

Vi vänder oss till dig som hjälper en närstående som är äldre eller har funktionsnedsättning.

Syftet är att samtalsgruppen ska vara ett stödande nätverk. Du får även tillfälle att ställa frågor om kommunens Äldre och handikappomsorg.

Vi startar en samtalsgrupp i oktober och planerar även en till våren.

Anmälan och frågor till Gunnel Olofson

Äldre och handikappombudsman
Socialförvaltningen.
Telefon 08-581 69 111

Så här går det till:

Sex till åtta anhöriga träffas vid sex tillfällen under ca tre timmar tillsammans med två representanter från kommunens äldre och handikappomsorg samt två frivilliga från Röda Korset.

Vid första tillfället presenterar vi oss för varandra, pratar om vilka frågeområden Du vill ta upp. Anhöriga får möjlighet att prata med varandra och dela erfarenheter med andra i liknande situation.

Det har visat sig att deltagarna har många liknande upplevelser och har mycket att ge varandra i form av stöd och uppmuntran.

Utifrån de frågor Ni har, finns möjlighet att bjuda in representanter från socialförvaltningens verksamheter.

De ger information om vart Du ska vända dig i olika situationer t.ex. om du behöver hemtjänst, information om kommunens särskilda boendeformer, olika hjälpmedel.

Möjlighet finns också att bjuda in representanter från olika intresseorganisationer t.ex. demensförbundet.

När samtalsgruppen är avslutad har många funnit att de inte vill skiljas åt. Så nästa termin fortsätter många i gruppen att träffas under öppnare former tillsammans med två frivilliga från Röda Korset.

Programmet planeras av deltagarna själva och kan innehålla utflykter till närbelägna mål, lunch någonstans eller helt enkelt träffas i Röda Korsets lokal för att prata och dricka kaffe.

Det är värdefullt att kunna diskutera det som är tungt men även att skratta och ha trevligt tillsammans.

Välkommen!