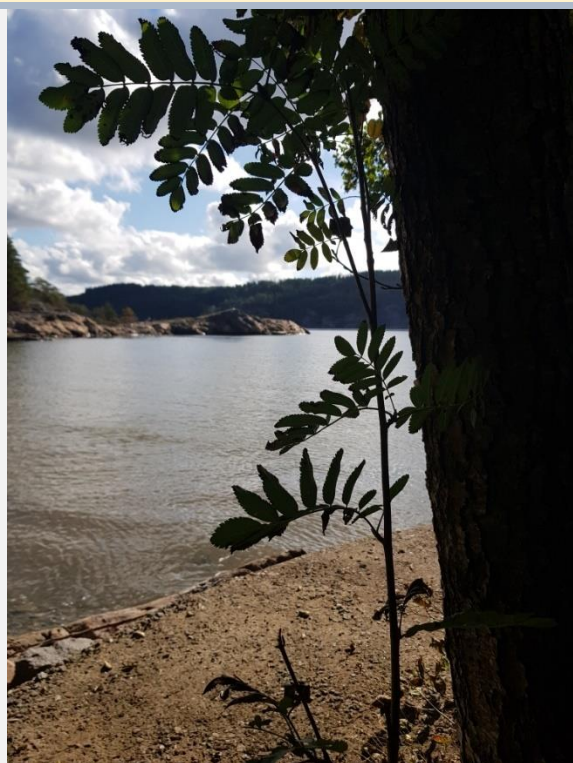


## Anhörigkalendern

För dig som **kommuninvånare** och **anhörig** finns föreläsningar, information, utbildning, anhörigträffar, träffpunkter samt kafé drop-in, må bra dagar, webbaserat anhörigstöd "en bra plats" - inklusive demenslotsen samt anhörigkalendern att ta del av.



Vyer/motiv Foto: Ellinor Johansson

Innehåll	sid. nr:
Kommuninvånare/Anhörig	1
"Anteckningar"	2
Träffpunkt Centrumtorget	3
Kafé Drop-In	3
Träffpunkt C-FYRAN	3
Bibliotek - IT-café	4
Anhörig & Frivilligcentrum	5
Hemvaktmästare	5
Anhöriggrupp Demens	6
Anhöriggrupp Beroende Tema I-IV	7
Föreläsning NPF Bohusläns museum	8
Må bra - Lunchbuffé/SPA Tanumstrand	9
Anhörigambassadörer	10
Kommunens Träffpunkter - telefon nr.	10
Närtrafik Munkedals kommun	11
1177 Vårdguiden	12
En bra plats - webbaserat anhörigstöd	13
Anhörigsamordnare	13
En bra plats Temagrupper	14
Demenslotsen	14
Enbraplat/news	14

### Kommuninvånare - Anhörig!

Du/Ni som har omsorg om någon i familjen, släkten, nära vän, granne eller kollega som på grund av sjukdom, ålder, funktionshinder, beroende eller missbruk behöver vård eller stöttning, hjälp, omtanke eller omsorg. Välkommen att kontakta kommunens Anhörigstöd.



Maltes stig - Saltkällan! Må bra på hälsans stig! Barnvagns- och rullstolsvänligt! Grillplatser och sittbänkar!

Anhörigkalendern våren 2020





# TRÄFFPUNKT CENTRUMTORGET

Anhörig & Frivilligcentrum/Kafé Drop-In x Träffpunkt C-FYRAN

ANHÖRIGSTÖD	anhörigkalendern våren 2020
EN BRA PLATS/DEMENSLOTSEN	webbaserat anhörigstöd <a href="http://www.enbraplats.se">www.enbraplats.se</a>
FRIVILLIGT SOCIALT ARBETE	frivilliga/volontärer
HEMSERVICE/HEMVAKTMÄSTARE	broschyr
KAFÉ DROP-IN	broschyr våren 2020 varannan onsdag kl. 14-16
TRÄFFPUNKT C-FYRAN	broschyrer våren 2020 aktiviteter, underhållning m.m.

Kalender och broschyrer och annan information gällande dessa verksamheter Anhörig & Frivilligcentrum och Träffpunkt C-Fyran finns att få på Träffpunkt Centrumtorget, Munkedal (ingång mellan pizzerian och frisören, en tr./våning upp) samt på [www.munkedal.se](http://www.munkedal.se) sökord: mötesplatser, träffpunkter, anhöriga och frivilliga, hemservice samt [www.munkedal.se/anhoriga](http://www.munkedal.se/anhoriga)

## Kafé Drop-In

Vårprogram 2020

varannan onsdag

Alla är välkomna!



Träffpunkt Centrumtorget 4, Munkedal - klockan 14-16

20:-

OSTBRICKA Info/broschyrer/kalender gällande Träffpunkt Centrumtorget	29/1
Hembygdsföreningen visar bilder från Munkedal	12/2
CAFÉGÄNGET musikunderhållning & tillbakablick Allsång Siw Malmqvistlåtar	26/2
Litet MELODIKRYSS - skivor till kaffet "småvinster"	11/3
Musik-Kafé "Skivor till kaffet" med Kent - låtar/artister med anknytning Bohuslän	25/3
BIBLIOTEKET-Anders Zettergren info om bibliotek, IT-café & medborgarkontor	8/4
MUSIKUNDERHÅLLNING med Nostalgi-bandet "RaJ-Os KomBo"	22/4
MODEVISNING med SENIORSHOPEN vår/sommarkläder dam-herr (försäljning 14:30)	6/5

Anhörig & Frivilligcentrum 0524-181 95 Träffpunkt Centrumtorget i Munkedals kommun

## Träffpunkt C-FYRAN

Vårprogram 2020

måndag - tisdag - torsdag

Alla är välkomna!

måndag fm - hobby & stick-kafé tisdag fm - måla akvarell/olja/akryl/blyerts/kol torsdag fm - torsdagsklubben-valfritt  
måndag, tisdag och torsdag eftermiddag - olika aktiviteter (se programblad) måndags-promenader, musikunderhållning, allsång, afternoon-tema, hemliga lådan, loppis, önskelåtar, femkamp, frågesport, skriparverkstad, musikcafé och bingo.

Träffpunkt Centrumtorget 4, Munkedal - klockan 10-12 och 13-15

10:-/ 20:-



Välkomna att hämta broschyren alt. ring och få den hemskickad i brevlådan

Träffpunkt C-FYRAN 0524-182 79

Träffpunkt Centrumtorget i Munkedals kommun

Anhörigkalendern våren 2020

## BIBLIOTEK



I Munkedals kommun finns det fyra bibliotek i orterna Munkedal, Dingle, Hedekas och Hällevadsholm. Huvudbiblioteket har öppet över 46 timmar i veckan och finns mitt i Munkedals centrum, i kommunhuset Forum. Kan du inte besöka oss på plats är du välkommen att kontakta oss på telefon eller via e-post.

### Öppettider

**Munkedals bibliotek:** Måndag kl. 10:00 - 16:30 Tisdag - Torsdag kl. 10:00 - 18:00 Fredag kl. 10:00 - 16:00

På biblioteket i Munkedal kan du låna själv eller hämta dina reservationer. Allt du behöver är lånekort eller personnummer och en pinkod (förutom ovanstående tider öppet mån-fre 08:00-10:00 obemannat/självservice).

**Dingles bibliotek:** Måndag kl. 15:00 - 18:00 Torsdag kl. 14:00 - 16.30

Biblioteket i Dingle finns nu i nya lokaler, i [Munkedals Utvecklingscentrum - Kunskapens Hus - Dingle](#).

**Hedekas bibliotek:** Måndag kl. 14:00 - 19:00 Onsdag kl. 14:00 - 19:00 Fredag kl. 10:00 - 12:00

**Hällevadsholms bibliotek:** Måndag kl. 13:00 - 17:00 Onsdag kl. 11:00 - 16:00 Fredag kl. 10:00 - 13:00

## IT-CAFÉ



Välkomna till **Munkedals Bibliotek - IT-café våren 2020** då vi håller öppet för alla. **Varje torsdag kl. 14-16 med uppstart januari 2020** träffas vi. Ta med din telefon, dator, surfplatta GPS, stegräknare, kamera... Vi hjälper dig med frågor kring e-post, sms, internet och datorer.

**Obs – Nyhet!** Nu finns det även IT-café i **Hedekas Bibliotek** på följande måndagar kl. 14-16 under våren 2020. 17/2, 23/3, 27/4, 25/5 och 15/6.

Besök oss på [www.munkedal.se/bibliotek](http://www.munkedal.se/bibliotek) eller kontakta oss via e-post [biblioteket@munkedal.se](mailto:biblioteket@munkedal.se) Telefon 0524-181 00 eller @munkedalsbibliotek på Instagram

Anhörigkalendern våren 2020

## Anhörig & Frivilligcentrum

**Anhöriga som vill ha stöd: enskilt eller i grupp - info eller samtal som stöd - inom alla områden och åldersgrupper.**

Startar upp vid intresse/efterfrågan, efter möjlighet på tider som passar gruppen.

### Volontär/Frivillig

Du som har intresse för frivilligt socialt arbete. Välkommen att anmäla ditt intresse för frivilligverksamhet.

### Högläsare/läsombud

Startar upp vid intresse/efterfrågan.

### Hälsofrämjande Uppsökande Verksamhet

Hembesök erbjuds kommuninvånare från 80-85 års ålder av hälsosamordnaren.

**För info/anmälan:** ring 0524-181 95 e-mail: [ellinor.johansson@munkedal.se](mailto:ellinor.johansson@munkedal.se) eller gör ett besök på Träffpunkt Centrumtorget - Anhörig & Frivilligcentrum.

Andra grupper och träffar samt information och föreläsningar startar upp efter önskemål och efterfrågan inom området anhörigstöd, hälsa, frivilligt socialt arbete, självhjälpgrupper, sociala och fysiska aktiviteter. Uppstart efter behov och intresse samt anmälningar/grupper.

Även självhjälpgrupper startar upp efter önskemål.



## Hälsa - Anhörigstöd - Frivilligverksamhet

### Tips från Anhörigstödet - Hemvaktmästare

#### Hemvaktmästare



**Äldreomsorgen erbjuder kostnadsfri hemvaktmästarhjälp till dig som fyllt 67 år.** Syftet är att hjälpa dig att göra ditt hem säkrare och minska risken för fall. Du kan få hjälp med exempelvis: hänga upp lampor, fästa sladdar, byta glödlampor, byta gardiner, enklare förflyttning av möbel, säkerhets rond.  
*Obs! Förbrukningsmaterial tillhandahåller du själv.*

Ring - Anhörig & Frivilligcentrum 0524-181 95

Anhörigkalendern våren 2020

# Anhörig-samtalsgrupp demens våren 2020



Vi önskar er Välkomna - och hoppas att dessa träffar skall vara till nytta och ge er information, givande samtal och god samvaro, där vi bland annat tar upp det ni efterfrågar enligt er situation. När vi träffas vid första tillfället kan vi tillsammans fundera på eventuella föreläsare eller annan kontakt eller kunskap/frågeställning som efterfrågas i gruppen.

OBS! Detta är en fortsättning på höstens Tematräffar demens I-IV, men om någon "ny anhörig" vill börja anhöriggrupp demens våren 2020 och eventuellt fortsätta med Tematräffar demens I-IV till hösten 2020 är detta ett alternativ.

## Anhörig-samtalsgrupp Träffar under våren 2020

onsdag 19 februari	kl. 14-16
onsdag 18 mars	kl. 14-16
onsdag 15 april	kl. 14-16
onsdag 20 maj	kl. 14-16

Plats: Träffpunkt Centrumtorget - Anhörig & Frivilligcentrum Munkedal  
(ingång mellan pizzerian och frisören, en tr./våning upp).



Välkomna önskar Lena och Ellinor!

Lena Andersson Demenssköterska

0524-184 15

Ellinor Johansson Anhörigsamordnare

0524-181 95

--- klipplinje ---

### Anmälan: Anhörig - samtalsgrupp demens våren 2020

JA - anmälan anhörig/anhöriga

Namn \_\_\_\_\_ tel.nr \_\_\_\_\_

Namn \_\_\_\_\_ tel.nr \_\_\_\_\_

Skickas till följande adress:

Munkedals kommun  
Anhörig & Frivilligcentrum  
Forum 1  
455 80 Munkedal

Anhörigkalendern våren 2020



M U N K E D A L  
M E R A V L I V E T



# Lever du i närheten av någon med beroendeproblematik?



**Om du är anhörig till någon med beroendeproblematik har du möjlighet att träffa andra i samma situation. I vår anordnar anhörigstödet och IFO i kommunerna Sotenäs, Munkedal och Lysekil anhörigträffar med fokus på vad det innebär att vara anhörig till någon som är beroende.**

Träffarna sker en gång i veckan på kvällstid med start torsdag 5 mars kl. 18:00 och vi avslutar senast kl. 20:00.

**Plats:** Centrala Munkedal

## Fyra olika teman

Vi kommer att gå igenom ett tema per träff:

1. Beroende — Hur påverkas hjärnan och vad händer med människan?
2. Skam och skuld — Vart tar sorgen vägen och hur påverkas familjen?
3. Medberoende — Vad är förnekelse och medberoende?
4. Familjerollen — Hur kan jag gå vidare mot en annorlunda och bättre livssituation?

## Frågor

Har du frågor eller vill veta mer?

Kontakta gärna Kristina Moro, vuxenheten, [kristina.moro@munkedal.se](mailto:kristina.moro@munkedal.se) eller Ellinor Johansson, anhörigstödet, [ellinor.johansson@munkedal.se](mailto:ellinor.johansson@munkedal.se)

## Anmälan

Du gör din anmälan till Kristina eller Ellinor på ovanstående e-postadresser **senast den 27 februari**. Det är kostnadsfritt att delta och vi bjuder på kaffe och smörgås. Varmt välkomna!

Anhörigkalendern våren 2020

## Välkommen på föreläsning



### Hopp och framtidstro för utsatta föräldrar

En föreläsning med Lennart Lindqvist om utmaningar och strategier i rollen som anhörig till barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Lennart är psykolog och har länge följt föräldrar och anhöriga till barn med olika neuropsykiatriska diagnoser, som Tourette's syndrom, ADHD/ADD, narkolepsi, autism och Aspergers syndrom. Lennart har själv en vuxen son med problematik.

Föreläsningen tar upp den livslånga oro och känslan av att inte räcka till, som många föräldrar upplever, men också om hopp och framtidstro, och ger förslag på strategier för att må bra och främja relationen till sitt barn.

Bohusläns Museum, Uddevalla

Tisdag 24 mars 2020

Kl. 17.00-20.00

Entré 100 kronor, biljetter avhämtas i receptionen på Bohusläns Museum,  
**OBS!** Förbokning rekommenderas då platserna är begränsade på telefon **0522-65 65 01**

FyrNA ett nätverk för anhörigstöd inom Fyrbodal i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan och Bohusläns museum

Anhörigkalendern våren 2020



Må bra dag - för dig som Anhörig!

200 kronor "Lunchbuffé inkl. SPA" - Tanumstrand

Tisdag 28 april 2020 klockan 12.00-16.00



**Samling i entrén på Tanums Strand.** Vi äter Lunchbuffé kl. 12.00 och till SPA tidigast från 13.00-16.00. Ett nordiskt SPA med pooler, bastubad och relaxytor till magnifik utsikt över hav och skärgård. Här finns tre olika pooler både inom och utomhus, tre olika bastur, ljusrum och ett stort rum för stillhet kallat Utsikten.

**Föranmälan senast 21/4** till Anhörig & Frivilligcentrum 0524-181 95. Begränsat antal platser. "ev. samåkning och ev. promenad vid havet innan lunchbuffén kan ordnas vid anmälan/ev. önskemål"

Anhörigkalendern våren 2020

## Anhörigambassadörer i Munkedals kommun

Syftet med anhörigambassadörer är en ytterligare implementering av kommunens anhörigstöd med kunskapsför djupning i personalgrupperna där ambassadörerna och personalen är den bärande informationslänken mellan anhörigstödet verksamhet och anhöriga inom respektive områdeverksamhet. Om du har frågor och funderingar som anhörig finns ambassadörerna och personalen där för dig.



### Träffpunkter i Munkedals kommun

telefon nr:

Anhörig & Frivilligcentrum-Träffpunkt Centrumtorget		0524-181 95
Träffpunkt C-Fyran - Centrumtorget 4		0524-182 79
Dagverksamhet Demens - Ekebacken		0524-183 32
Skatten - Rehabiliteringen		0524-183 47
Allégården		0524-184 60
Dinglegården		0524-180 10
Ekebacken		0524-182 71
Sörbygården		0524-180 35
Biblioteket Munkedal	mån. tis. ons. tors. fre.	0524-181 00
Biblioteket Dingle	måndag, torsdag	0524-180 60
Biblioteket Hedekas	måndag, onsdag, fredag	0524-180 49
Biblioteket Hällevadsholm	måndag, onsdag, fredag	0524-180 60

Anhörigkalendern våren 2020

# Tips från Anhörigstödet

## NÄRTRAFIK MUNKEDALS KOMMUN

### Så reser du med närtrafik

- Vi kör dig mellan en valfri adress i grönt område och någon av din kommuns Närtrafikhållplatser.
- Bestäm inom vilket tidsintervall du vill resa.
- Beställ via telefon minst en timma innan tidsintervallet börjar. Vid beställningen får du en exakt avgångstid.
- Var klar att åka vid avgångstiden du fått.
- Ibland får du samåka med andra resenärer. Det gör att restiden kan bli lite längre.

### Måndag – fredag, tidsintervaller:

09.30 - 10.30  
12.30 - 13.30  
15.00 - 16.00  
18.00 - 19.00  
21.00 - 22.00

### Närtrafikhållplatser - se nedan:

**Munkedal** – Munkeland (Hemköp), Centrumtorget, Munkedal station, Munkedal vårdcentral  
**Dingle** – Postgatan Dingle (Ica)  
**Hedekas** – Hedekas affären  
**Hällevadsholm** – Hällevadsholm station

### Biljetter och priser

**Vuxen:** 44 kr. **Ungdom:** 33 kr för ungdomar. Barn under 7 år reser gratis i målsmans sällskap.

**Betalsätt:** Kontant eller bankkort.

**Seniorkort:** 0 kr. Från 65 år i Munkedals kommun mellan grönt område och kommunens Närtrafikhållplatser.

Du som har **Seniorkort** kan resa med det i närtrafiken. Du kan resa inom den kommunzon som seniorkortet är giltigt i. Du behöver ha med kortets giltighetskvitto för att visa att den är giltig. Hämta giltighetskvitto hos en förare eller i våra butiker och ombud.

**Beställning av Närtrafik:** vard. 06.00-22.00, lördag-söndag-helgdag 08.00-22.00 **Telefon** 0771-91 90 90



vasttrafik.se, kundservice 0771-41 43 00

Anhörigkalendern våren 2020





## 1177 Vårdguiden - en tjänst från Sveriges landsting och regioner

1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Vi erbjuder sjukvårdsrådgivning, information, inspiration och e-tjänster. Vi finns på webb och telefon och har öppet dygnet runt. Webbadressen är 1177.se och telefonnumret 1177 gäller nu för sjukvårdsrådgivning i hela landet. Bakom 1177 Vårdguiden står den svenska sjukvården genom alla landsting och regioner i samverkan. (öppna länk gällande anhörigstöd/närståendepenning mm)

<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Regler-och-rattigheter/Anhorigstod/>



Anhörigkalendern våren 2020

## Ett webbaserat anhörigstöd – en säker mötesplats på nätet

Tjänsten riktar sig till dig över 16 år som är syskon, barn, förälder, make/maka, sambo eller har en vänrelation till den person som behöver omsorg, hjälp eller stöd.

**exempel på diagnoser, funktionsnedsättning eller missbruk:**

ADHD	Hjärtsjukdom
Alkohol- och drogmissbruk	MS
ALS	Neurologisk sjukdom
Anorexi	Psykisk sjukdom
Astma	Spelmissbruk
Autism	Synskadad
Barnreumatism	Utmattningsdepression
Cancer	Demens
Depression	Utvecklingsstörning

**Tjänsten är kostnadsfri och är anpassad till mobiltelefoni**

Du som anhörig till någon du har omtanke och omsorg för - med eller utan diagnos - logga in på [www.enbraplats.se](http://www.enbraplats.se) och registrera dig eller kontakta kommunens anhörigsamordnare!

## Anhörigstödet i Munkedals kommun

**Om du som anhörig vill samtala eller få information!**  
Anhörigsamordnaren finns oftast tillgänglig på telefon, mejl eller på Anhörig & Frivilligcentrum: måndag - torsdag



Ellinor Johansson 0524-181 95  
[ellinor.johansson@munkedal.se](mailto:ellinor.johansson@munkedal.se)

**Besöksadress:**

Anhörig & Frivilligcentrum  
Träffpunkt Centrumtorget 4,  
455 30 Munkedal

**Postadress:**

Anhörig & Frivilligcentrum  
Forum 1, 455 80 Munkedal

 **En bra plats™**

Någon gång i livet behöver de flesta ge lite extra omsorg till någon i sin närhet. Det kan till exempel vara till ett barn med funktionshinder, en vän med missbruksproblematik eller en demenssjuk sambo.

För att klara av att hjälpa andra behöver man ibland själv få stöd. För den som vill få tillgång till anhörigstöd via nätet finns En bra plats™ som ger möjlighet att ta del av de senaste nyheterna och informationen inom området och, om man vill anonymt, skriva om sina upplevelser som anhöriga eller ta del av andras.

Du som bor i Munkedals kommun eller har din närstående i kommunen har möjlighet att ansluta dig till En bra plats.



Anhöriggrupp för cancerberörda



Demenssjukdomar



Grupp-föräldrar till barn/unga med NPF

Kommunen erbjuder dig en grupp på nätet via e-tjänsten En bra plats™ där du kan dela dina tankar, frågor och känslor tillsammans med andra i liknande situation. Du kan vara helt anonym och har tillgång till olika "Temagrupper" när det passar dig (här visas tre exempel/bilder på temagrupper). För mer information och anmälan: [www.enbraplats.se](http://www.enbraplats.se)

## Demenslotsen - En ny digital vägvisare för anhöriga.

Demenslotsen

våren 2020 Munkedals kommun

Genom att fånga upp anhöriga till personer med en demenssjukdom tidigt, kan en automatiserad informationsprocess erbjudas genom Demenslotsen.

Exempel: I samband med en förväntad förändring i sjukdomsbilden skickar Demenslotsen ut ny information till den anhörige, i dagsläget vid 16 stationer från Diagnos till Hemvård och Särskilt boende, detta i sin helhet kan vara under en längre tidsperiod som 10 - 15 år.

Demenslotsen liksom "En bra plats" är en gratis tjänst för användare i Munkedals kommun.

Välkomna att kontakta Anhörigsamordnare 0524-181 95 Demenssköterska 0524-184 15 för mer information samt vid uppstart få aktiveringskort. Se även [www.demenslotsen.se](http://www.demenslotsen.se)

Tips från Anhörigstödet - [www.enbraplats.se/news](http://www.enbraplats.se/news)

### Nyhetsbrev för alla



Anhörigkalendern våren 2020