



Höstens program 2022

- **STÖDGRUPP FÖR ANHÖRIGA "PRATA OM DEMENS** Som närstående till en person med demens har du en viktig roll, men du måste också ta hand om dig själv för att orka. Anhöriggruppen är till för dig som är anhörig eller nära någon med en demenssjukdom. Här delas erfarenheter med andra i liknande situation. Det är mycket givande och du kan känna dig mindre ensam. Fika ingår. Ingen anmälan. Vi har tystnadsplikt.

6 samtalsträffar. Vid frågor ring: Maria 070-642 59 00. Torsten 070-592 74 99
deltagare. välkommen till en trygg gemenskap

Vi träffas tisdagar kl. 14.00 – 15.30, (NY TID) 20 september, 4 oktober, 18 oktober, 1 november, 15 november, 29 november

- **"MINNENAS MUSIK" Sång & musikstund**

För dig med demenssjukdom/kognitiv svikt som bor hemma eller på boende.

Musik ger oss glädje och stimulans, väcker minnen och skapa god gemenskap. Kom och sjung, prata, och umgås! Du kan ta dig självständigt till träffen eller så kommer du tillsammans med anhörig eller vårdare. Kostnadsfritt. Fika ingår.

Vi träffas söndagar kl. 14.00 – 15.30, 20 november och 4 december

Vid frågor ring: Susanne 073-926 96 81, Maria 070-642 59 00 deltagare. Välkommen till en glad gemenskap

- **Onsdag 21 september kl. 11.00 - 15.00. Internationella alzheimerdagen.** Dagen då vi uppmärksammar demenssjuka och deras anhöriga. Föreningens styrelse kommer att stå vid Apoteket Kronan med material och informera. Välkommen!
- **Onsdag 21 september kl. 18.00 – 19.00. Mariasalen kyrkans hus. Föreläsning med Mari Larsson.** Du har möjlighet att lyssna till stark och gripande föreläsning. Hon berättar om hur hon som anhörig hanterade att bli mamma till sin mamma och pappa på en sekund. När hennes mamma fick

stroke upptäckte hon att hennes pappa var demenssjuk. Hon berättar hur hon hanterade sin tid som demensanhörig. Fri entré. Möjlighet till frågor. Varmt välkommen!

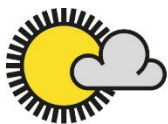
- **Tisdag 4 oktober kl 14.00 - 15.00. "Kropp och sinne". Kulturstationen ABF.** Kom och prova på enkla andningsövningar och rörelser som mjukar upp kroppen och stärker sinnet. Övningarna görs sittandes. Välkommen. I samarbete med Anithas Balans. Anmälan till Anitha, 070-222 25 47. Kostnadsfritt.
- **INSTÄLLT PGA SJUKDOM. Onsdag 2 november kl. 18.00 – 19.30. "När botten stack upp".** Kom och lyssna till Håkan Lingblom som berättar och sjunger om sin tid då han jobbade inom kriminalvården i Sverige.
- **INSTÄLLT PGA SJUKDOM. Onsdag 23 november kl. 18.00 – 19.30. "Svenska visor och visdiktare blandat med country"..** Varmt välkomna till en musikalisk afton med Håkan Lingblom och gitarren.
- **NYTT!** 29 november 18.00-19.30 Föreläsning "Demens och bemötande" med Liselotte Björk. Demensförbundets ordförande
- **Våra aktiviteter sker på Kulturstation ABF. S. Åsgatan 10. Bv om inget annat anges**

Hoppas vi får träffa er på aktuella aktiviteter i höst! Vi ses!

Kontakta oss gärna om ni söker råd och stöd eller vill få material och uppgifter. **Vart skall jag vända mig? Hur har andra gjort?** Tveka inte att kontakta oss så hjälper vi till. Håkan 070-829 46 26, Maria 070-642 59 00, Inger 073-659 90 35

Ockelbo den 15 september 2022

Styrelsen Ockelbo demensförening



Ockelbo demensförening
– EN DEL AV DEMENSFÖRBUNDET