

Anhöringscentrum och Träffpunkternas nyhetsbrev



LANDSKRONA
STAD

Med detta brev vill vi göra Dig uppmärksam på våra kommande aktiviteter under december och januari.

Samtliga aktiviteter är kostnadsfria om inget annat anges.

Välkommen!

Dans

Dans till livemusik den 8/12 mellan kl.14-16 på ÖV-huset, Ödmanssonsgatan 12. Fri entré!

Fika finns till självkostnadspris. Ett samarbete mellan Hela ideella och Anhöringscentrum/Träffpunkterna.

Målgrupp: Alla kommunmedborgare

Personlig träning

Sista chansen i år att träna med en personlig tränare på Puls arena. 21/12 kl 10.00-11.30. Fokus på kondition, styrka och balans. Det kostar inget att delta. Föranmälan på tel: 0733-3621119.

Målgrupp: Seniorer

Samtalsgrupp

Du som är anhörig till någon med psykisk ohälsa, är välkommen att anmäla ditt intresse till kommande samtalsgrupp. Vi träffas en gång i veckan under fem veckor. Här får du som anhörig möjlighet att dela din upplevelse med andra som befinner sig i en liknande situation.

Samtalsgruppen leds av personal från Anhöringscentrum.

Anmäl ditt intresse på tel: 0418-473415, 0418-473477 eller på mail: ACT@landskrona.se

Målgrupp: Anhöriga

Föräldrar/anhörig grupp

Här får du möjlighet att träffa andra föräldrar/anhöriga och utbyta tankar och erfarenheter. Det handlar inte om att bli en perfekt förälder/anhörig, det handlar om självkännet och kunna vara en trygg, tydlig och genuin vuxen.

Målgrupp: Föräldrar/anhöriga till barn med psykisk ohälsa, allvarlig sjukdom eller funktionsnedsättning.

Anmäl ditt intresse på tel: 0418-473477 eller på mail: ACT@landskrona.se

Målgrupp: Föräldrar/anhöriga

Hitta lugnet och styrkan i vardagen

Hitta din inre styrka och balans. Varje tisdag med start den 4/1 på Träffpunkt Västra Fäladen.

9.30-10.00 Balansträning

10.00-10.30 Quigong

10.30-11.00 Mindfulness

Målgrupp: Alla kommunmedborgare

Digitalt café

Vill du lära dig mer om digitala hjälpmedel som telefon, surfplatta och dator? Kom till vårt digitala café på träffpunkterna. Föranmälan krävs på grund av begränsade platser. Ta med egen smart telefon, surfplatta eller laptop.

Träffpunkt Fröjdenborg, Artillerigatan 5: 10/1-31/1, måndagar kl 14.00-15.30.

Träffpunkt Västra Fäladen, Segergatan 5: 11/1-1/2, tisdagar kl 14.00-15.30.

Anmäl ditt intresse till: 0418-47 34 17, 0418-47 39 87 eller maila: ACT@landskrona.se

Målgrupp: Alla kommunmedborgare.

**Tack för att du tog dig tid att läsa vårt nyhetsbrev,
välkommen att kontakta oss!**

ACT@landskrona.se

Anhörig/stödkonsulent:

Sanna Bejic, sanna.bejic@landskrona.se 0709-47 32 90.

Ulrika Nilsson, ulrika.nilsson@landskrona.se 0733-47 34 15.

Vernesa Alibegovic, vernesa.alibegovic@landskrona.se 0733-47 34 77.

Hälsopedagog:

Petra Leube, petra.leube@landskrona.se 0733-47 34 19.

Aktivitetshandledare:

Annelie Tilly, annelie.tilly@landskrona.se 0733-47 34 17.

Seherzada Catak, seherzada.catak@landskrona.se 0733-47 39 87.

Du hittar oss även på:

[Landskrona Anhörigcentrum och Träffpunkterna](#)

[| Facebook](#)

[Landskrona stad - Anhörigcentrum.](#)

[Anhörigstöd via nätet - En bra plats™](#)