

Inspirationsdag

Onsdagen den 15/3, Österåsens hälsohem

Välkommen till en inspirationsdag för anhöriga, frivilligarbetare och övriga intressenter på Österåsens hälsohem.

Dagen kommer att fyllas med en mängd olika föreläsningar och aktiviteter. Bassängen med bubbelpoolen och bastun är bokad hela dagen, så ta med badkläder! Runt hela hälsohemmet finns fina promenadstigar där du kan prova på stavgång. Ljusrummet finns till förfogande, och du kan även "bara" strosa runt och titta på kostsamlingen.

Du har möjlighet att själv beställa klassisk massage eller fotinpackning av SPA-terapeut, ring direkt till Österåsen för prisuppgift och bokning i god tid innan på tel. 0620-573 00.

09:00 - 09.20 **Välkomstfika & information om anhörigcirklar.**

Samarrangemang mellan vård- och omsorgsförvaltningen, Röda Korset, NBV och kyrkan.
Anhörigkonsulent Mari Runesson

09.25 – 10.00 **Mental träning och stresshantering med friskvårdskonsulent Siv-Britt Häggqvist.**

Information om studiecirklar, Medborgarskolan.

10.10 - 11.00 **"Expert, medmänniska och anhörigvårdare" med Pia Söderberg, Östersund.**

Ordförandet i Anhörigföreningen Paraplyet i Östersund, och ledamot i Anhörigrådet i Sverige.

11.15 -11.50 **"Må bra i din vardag" med Anna-Karin Runesson, anhörig- och friskvårdsombud.**

Projektansvarig allaktivitetshuset samt undersköterska Ramsele hemtjänstgrupp.

12.00 - 13.00 **Lunch**, Salladsbuffé och varmrätt.

13.00 - 13.50 **"Anhörigperspektiv" med demenskonsulent Tommy Jonsson, Sundsvall.**

Vice ordförande i Sollefteå Demensförening.

14.00- 14.40 **"Glädje i livet" med inspiratör Åke Tjällman, Sollefteå.**

14.45 - 15.00 **Avslutningsfika och utvärdering av dagen.**

Anhörigkonsulent Mari Runesson

Med reservation för förändringar.

Dagen är kostnadsfri för anhöriga och frivilliga. Övriga betalar själva sitt fika och sin lunch. För att kunna beräkna antal fika och lunchgäster skall medverkan under dagen föranmälas till Medborgarkontoret Ramsele 0623-68 50 00, 0623-68 50 07 senast fredag den 10/3.

Varmt välkomna!

Arr: Mari Runesson, 0623-68 50 07
Vård- och omsorgsförvaltningen

