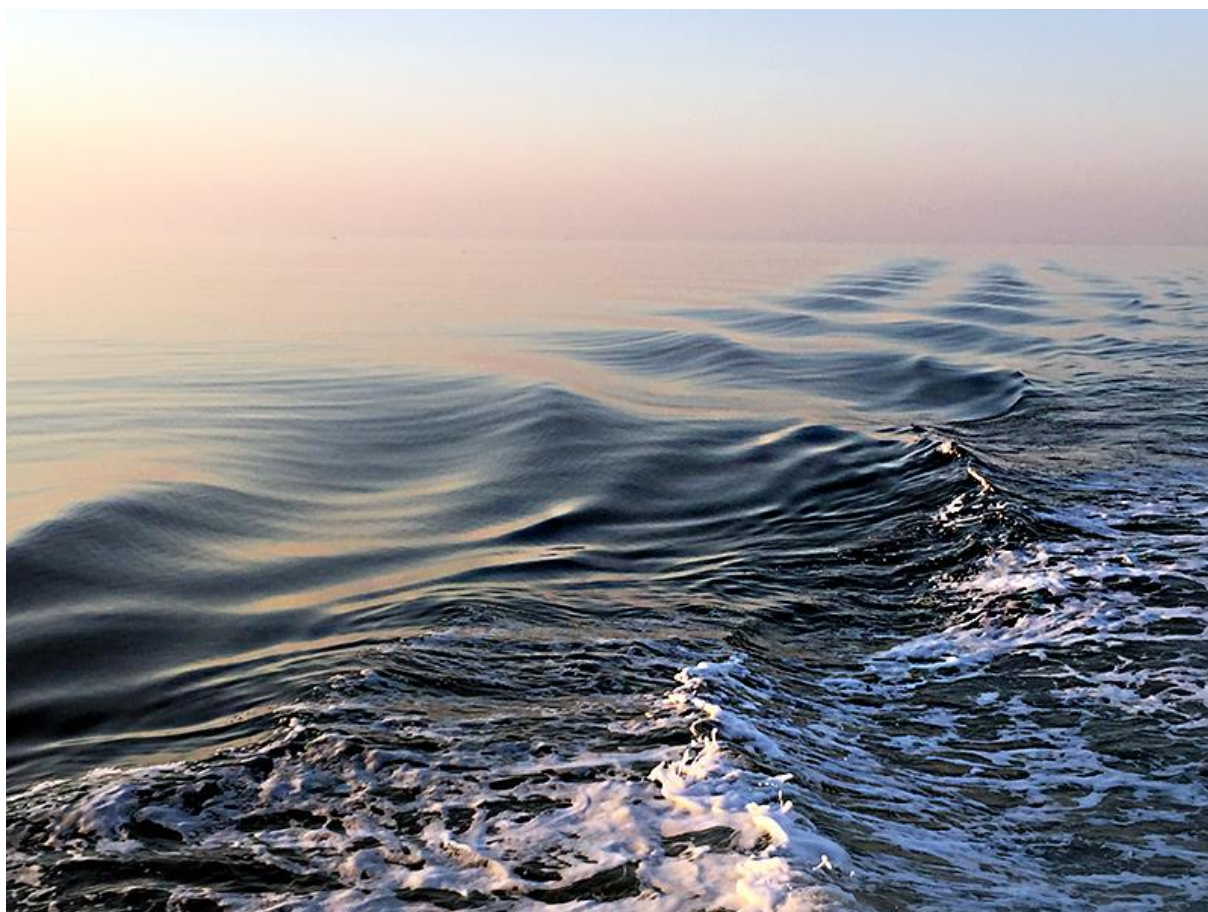


# Anhörigstöd våren 2025



Sektor omsorg



# Inledning och Bakgrund – Anhörigstöd

Att vara anhörig innebär ofta man vill stödja sina nära och kära, men det kan samtidigt innebära en riskfylld situation för den anhörige. Enligt Socialstyrelsen (2016) kan rollen som anhörig leda till en ansträngd livssituation, där både fysiska och psykiska påfrestningar är vanliga. Den anhörige kan också uppleva försämrad hälsa i jämförelse med den genomsnittliga befolkningen och möta svårigheter att kombinera vårdinsatser med studier, arbete, fritid och socialt umgänge. Detta kan också innebära mindre tid för att ägna åt sig själv eller andra familjemedlemmar.

År 2009 beslutades att svenska kommuner ska erbjuda stöd till personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre, eller som ger stöd till någon med funktionsvariation. Detta beslut syftar till att underlätta för anhöriga och säkerställa deras välbefinnande.

Under 2022 lanserade regeringen den första nationella anhörigstrategin. Syftet med strategin är att stärka anhörigperspektivet inom vård och omsorg och att säkerställa att stödet till anhöriga är likvärdigt över hela landet. En central princip för strategin är att anhörigas insatser och delaktighet alltid ska bygga på frivillighet.

Anhöriga spelar en viktig roll både praktiskt, socialt och emotionellt för sina närstående. Det är dock av största vikt att bibehålla en balans mellan att ge stöd och att bevara egna behov. Många anhöriga riskerar att drabbas av ohälsa, försämrad ekonomi, social isolering och minskad livskvalitet som en följd av sina omsorgsinsatser. Detta understryks både av Socialstyrelsen och Nationellt kompetenscentrum för anhöriga.

## Syfte och Mål med Anhörigstödet

Syftet med att stödja anhöriga är framför allt att minska deras fysiska och psykiska belastning. Genom att erbjuda adekvat stöd kan den anhörige uppnå en förbättrad livssituation och samtidigt minska risken för ohälsa. De aktiviteter som ingår i anhörigstödet skapar mötesplatser där anhöriga från olika delar av ön kan träffas och utbyta erfarenheter och andra anhöriga som befinner sig i liknande situationer.

För att kunna tillgodose de varierande behoven hos olika grupper och individer är det viktigt att kommunen, tillsammans med frivilligorganisationer, erbjuder ett brett utbud av stöd. Inom ramen för anhörigstödet spelar hälsofrämjande insatser en central roll, då dessa bidrar till att förbättra både den fysiska och psykiska hälsan hos de anhöriga (Socialstyrelsen, 2016).

Målet med de hälsobefrämjande insatserna är att uppmärksamma och värdesätta det arbete som anhöriga utför. Till en början är detta stöd en liten del av livet, men efter hand kan det utvecklas till ett heltidsengagemang. Den anhörige upplever ofta en minskad möjlighet att träffa vänner och bekanta, vilket leder till ett krympande socialt nätverk och ofrivillig isolering. Ofrivillig ensamhet är en allvarlig riskfaktor för hälsan. Genom de olika aktiviteterna och gruppverksamheterna inom anhörigstödet ges den anhörige möjlighet att bryta denna isolering, skapa nya sociala nätverk och engagera sig i meningsfull fritid.



## Anhörigstöd

### Att tänka på som Anhörig

När man tar hand om sin nära och kära kan det vara berikande och livsbejakande. Men det kan också vara uttröttande och slitsamt, speciellt om du glömmer att ta hand om dig själv. När man är anhörig är det viktigt;

- att vara omtänksam mot sig själv
- att vara rädd om sin egen hälsa
- att se till att få tid till egen fritid
- att ta emot hjälp

Det är viktigt med balans för dig som anhörig, man får inte glömma bort sina egna behov av aktiviteter och vila.

#### **Tänkvärda citat:**

*"Livet är för kort för att inte omge sig med de som gör en lycklig."*

*"Vänner är den familj vi själva väljer, och varje stund tillsammans är en skatt."*

*"Tiden vi spenderar med vänner är aldrig bortkastad, det är tid vi investerar i vårt välmående."*

*"Tid är en gåva som vi ofta tar för given. Var inte rädd att använda den på det som verkligen betyder något."*

### Boka in vårens aktiviteter

Anhörigstödet, tillsammans med frivilliga och andra samarbetspartners, har planerat en rad hälsobefrämjande aktiviteter. I år erbjuder vi tre föreläsningar; om kanalbåtstur, kör och allsång samt en resa om att finna sin identitet, flera utflykter och tre olika gruppverksamheter, varav en är helt ny!

Bland årets nyheter hittar du kallbad, utomhuskonst och att dricka brunn. Flera populära aktiviteter finns kvar, som betonggjutning, meditation, inspirationsbad och utflykt till Marstrand.

Ta fram almanackan och boka in aktiviteterna – vi hoppas på att ses!

Syftet är att ge möjlighet att komma hemifrån, träffa andra som är i liknande situation, skapa nya bekantskaper, upptäcka nya fritidsintressen och få idéer för framtida utflykter. Allt detta bidrar till positiva och glädjefyllda möten!

***Alla aktörer önskar just Dig välkommen att delta!***



## Vem är anhörig?

Anhörigstödet är för dig som ger stöd eller vårdar en närstående som har långvarig sjukdom, hög ålder, funktionsnedsättning, missbruk, eller problematik som innefattas av psykisk eller fysisk ohälsa. Den närstående kan vara familjemedlem, släkting eller god vän. Du behöver inte bo med personen för att du ska räknas som anhörig.

## Samtal

Som anhörig är du ett ovärderligt stöd för din/ dina närstående som har behov av stöd och hjälp. Men emellanåt kan du som anhörig behöva stöd för egen del, få tips och råd, få information eller egen tid där någon lyssnar på dig. Ibland kan man vilja ha någon utomstående att tala med om små och om stora saker i livet.

Tveka inte att kontakta mig om du känner behov av samtal. Ingen fråga eller fundering är för liten eller obetydlig.

Vi vill påminna om att all information som delas i samtalen omfattas av tystnadsplikt och att samtalen är helt kostnadsfria.

Anhörigkonsulent Carita Nurmi 0304- 33 41 19



## Anhörigstöd

# Digitalt anhörigstöd- kontakter, råd, stöd, utbildning

**Afasiföreningen Uddevalla-** Stöd och råd till dem med språksvårigheter. Ordförande Britt Johansson 0707- 98 14 90, [www.afasivg.se/om-oss/lokalforeningar/uddevalla/](http://www.afasivg.se/om-oss/lokalforeningar/uddevalla/)

**Anhörigas riksförbund-** Är en intresseorganisation som verkar för anhöriga. De tillhandahåller:

**Anhöriglinjen-** 0200- 239 500 som ger råd och stöd, frågor om rättigheter som anhörig

**Anhörighandboken-** Kunskap och råd i anhörig frågor. Denna webbaserade bok kan man läsa på [www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

**BRIS-** Barnens rätt i samhället.

**Stödtelefon** 116 111, chatta eller maila [www.bris.se](http://www.bris.se)

Råd och stöd till vuxna om barn 077- 150 50 50

**Demensföreningen STO-** Information, stöd och råd. Ordförande Inga-Britt Johansson 070-398 33 02 [www.stodemens.se](http://www.stodemens.se)

**Demensförbundet-** Information om demens, nya rön, litteratur

**Telefonrådgivning** 0485- 375 75, [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

**Svenskt demenscentrum-** Tips och råd, ny forskning, kostnadsfri webbutbildning, ex för anhörig: Demens ABC plus Anhörig, finns på [www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

**Jourhavande präst** 112

**Kvinnofridslinjen-** Ger stöd till dig som utsätts för våld och hot.

**Stödtelefon** 020- 50 50 50 [www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

**MIND-** Förebygger psykisk hälsa och har medmänskligt stöd och tillhandahåller

**Självordslinje** 901 01 chatta eller maila [www.mind.se](http://www.mind.se)

**Föräldralinjen** 020- 85 20 00

**Äldrelinjen** 020- 22 22 33

**Neuro-** Information om neurologiska sjukdomar, juridiskstöd. Kontakt 0767- 94 47 56, [www.neuroforbundet.se/kaprifol](http://www.neuroforbundet.se/kaprifol)

**NKa-** Nationella Kompetenscentrum anhöriga- här finns information, tips och stöd, kostnadsfria webbaserade utbildningar och frågor och svar- här kan du ställa en fråga om stöd, vård, rättigheter och få svar. [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

**Röda Korset-** Hjälper människor i utsatthet [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)

Kontakt 0771- 19 95 00 eller maila [info@redcross.se](mailto:info@redcross.se)

[www.konsumenternas.se](http://www.konsumenternas.se) – information om fullmakt, anhörigbehörighet, framtidsfullmakt

**Ring 1177 öppet dygnet runt-** frågor om olika symtom, sjukdomar mm



Anhörigstöd

## Walk and Talk- enskilda samtal under en promenad

Nu får du som anhörig möjlighet att prova ett "promenadmöte" dvs ett walk and talk möte, där du ges möjlighet att samtala om vad du funderar över just nu. Tankar och samtal kan bli mer kreativa och lösningsfokuserade under en promenad än då man sitter still. Dessutom får vi rörelse, dagsljus och frisk luft.



Att man mår bra av att promenera är inget nytt. När vi rör oss på oss utsöndras en mängd må bra- ämnen som gör oss gladare, piggare, lugnare och mer tillfreds. När vi är ute och promenerar tillsammans känner man närhet och gemenskap, och rörelsen framåt påverkar våra tankar och samtal i samma riktning – vi blir bättre på att lyssna och kan prata friare. Och inte bara det: all fysisk aktivitet tränar hjärnan också. När vi promenerar stimuleras bland annat nybildningen av hjärnceller, samtidigt som blodgenomströmningen och syresättningen ökar – vi får bättre minne, blir skärpta och fokuserade och får skydd mot olika sjukdomar.

Det fina med detta är att man kan göra det var man än bor i Svanesund, Ellös, Henån eller något annat ställe på vår härliga gröna ö.

Välj mellan skogs-, strand-, stads-, och hälsorunda!

Hör av dig till anhörigkonsulent så bokar vi in en tid.

Välkommen att höra av dig, till Carita Nurmi 0304- 33 41 19.



Anhörigstöd

## Meditation och Livskvalitet

Guidad Meditation och personlig utveckling

Meditation är en stund av stillhet i din vardag och ett sätt att hantera den. När du sitter i meditation lägger sig alla oroliga tankar till ro. Du når en avspänning i både kropp och själ. Du slappnar av i dina muskler. Tankar och känslor från dagens händelser tonas ner och bearbetas klart. På längre sikt blir du bland annat mera avstressad, kreativ, koncentrerad och det sker en personlig utveckling.



**När:** måndagar start 27 januari 2025 kl. 14:00-15:30,

8 tillfällen, varje vecka. (Klockslag kan ändras utifrån önskemål)

**Plats:** Södra Strandvägen 17, Henån

**Kursavgift:** 100 kr (engångsavgift)

**Ledare:** Birgitta Norberg

### Anmälningssinformation

Studiecirkeln startar vid 6 anmälda deltagare.

Anmälning snarast. Vi skickar kallelse/faktura snarast före kursstart. För anmälan eller mer information kontakta oss

Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010 - 33 00 900 eller [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se)

**Samarbete med Birgitta Norberg, Studieförbundet Vuxenskolan och Orust kommuns Anhörigstöd.**



**Orust**  
kommun

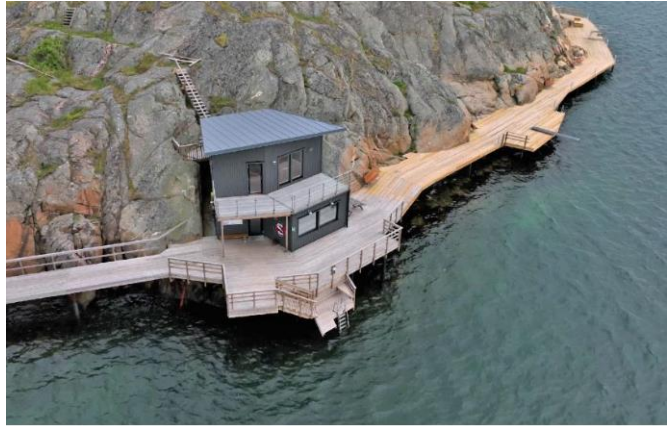


Anhörigstöd

## Kallbad i Hälleviksstrand

Välkommen till sköna Hälleviksstrand. Här kan du njuta av utsikten över västerhavet med Måseskärs fyr medan du badar bastu längst ut på Andstensholmen.

Den uppfriskande trenden med kallbad har aldrig varit mer populär, och det är inte svårt att förstå varför. När du som kallbadare kliver ner i det kyliga vattnet sätts en härlig kaskad av endorfiner igång i kroppen. Dessa naturliga "lyckohormoner" lindrar smärta och ger ett riktigt humörlyft. Det är som att bada sig lycklig –



en fantastisk känsla som får både kropp och sinne att må bättre!

### Tid och plats

**Måndagar kl. 13:30- 15:00**

**den 3 februari, 10 mars och 7 april.**

Det är lätt att komma ner i havet!

Sedan värmer vi oss i bastun ☺

Man betalar med Swish på plats, 100-150kr, beror på hur många vi blir.



Anmälan kontakta Carita Nurmi

0304- 33 41 19, eller maila [carita.nurmi@orust.se](mailto:carita.nurmi@orust.se)

***Samarbetspartner; Hälleviksstrands främjande och Anhörigstödet Orust kommun.***







Anhörigstöd

## Inspirationsbad i Ellös

Här är ett fantastiskt tillfälle att prova bassängen på Hotell Varvet.

Du som är anhörig är välkommen att simma och utföra stärkande övningar i bassängen.

Vattnet är fantastiskt skonsamt sätt att träna. Det ger dubbel effekt genom

motståndsträning, förhindrar ryckiga rörelser, minskar belastning av leder och förbättrar konditionen. Det finns möjlighet att få tips på konditions-, styrke-, och rörelseövningar som stärker kroppen. Ledaren är utbildad inom vattengymnastik och är legitimerad sjukgymnast.



Hotell Varvet bjuder anhöriga på infrabastu och finsk sauna efter träningspasset.

## Tisdagar, Hotell Varvet Ellös

4, 11, 18 och 25 februari. 4, 11, 18 och 25 mars och 1, 8, 15, 22 och 29 april.

Grupp 1 startar 11:00- 12:00 **Fullbokad!** Anmäl dig till reservlistan.

Grupp 2 startar 12:00- 13:00. **Fullbokad!** Anmäl dig till reservlistan.

Kostnad 125kr/ tillfälle. Betala med Swish 123 598 34 16, TemaDu AB.

För att delta på denna aktivitet anmäl dig anhörigkonsulenten Carita Nurmi 0304- 33 41 19 eller mail [carita.nurmi@orust.se](mailto:carita.nurmi@orust.se).

***Orust Kommuns anhörigstöd i samverkan med TemaDu AB, Hotell Varvet***





## Anhörigstöd

# Afasigrupp

**Känner du någon som har svårt att hitta rätt ord?**

**Någon som säger nej, när hen menar ja? Eller har du själv nedsatt språkförmåga?**

**Då är du välkommen till vår Afasigrupp med eller utan anhörig.**

Tiderna nedan är jämna veckor på onsdagar;

5 och **19** februari. 5 och **19** mars. 2, **16** och 29 april. **14** och 28 maj.

De **röda** tiderna delar vi sista halvtimman tillsammans med Svenska Kyrkan och tar del av andakten och sjunger tillsammans med de andra gästerna i huset.

Tiden är 10:00- 12:00, Blåmusslan, Ängsviken, Henån.

Cirkeln är gratis och fika till självkostnadspris.

**Nyhet!** Det finns en Afasigrupp till dem som är i arbetsför ålder. Denna grupp finns i Uddevalla, för mer information kontakta Britt på tel nr 0707- 98 14 90.

**4 mars, 16:00-18:00 är det årsmöte på Ryttaren i Uddevalla.**

## Vad gör vi?

Vi har gemensam information/ utbildning om Afasi. Vi arbetar med språket både på individuellnivå och gruppnivå. Vi använder spel, ordlekar, motsatser och massor av annat intressant och lärorikt i träningen av språket. Vi delar kunskap mellan oss och lär oss av varandra.

## Varför?

- För att lära oss mer om Afasi och ta del av forskning.
- För att träna på att kommunicera på olika sätt exempel skriva, tala, sjunga etc.
- För att ha ett forum där du kan träffa andra som är i liknande situation.
- För att utveckla och förbättra stödet till anhöriga och den som har Afasi.
- För att få information om vad Orust Kommun erbjuder för hjälp och stöd för anhörig.

## Du träffar oss

Britt Johansson, ordförande i Afasiförening Uddevalla och Carita Nurmi, anhörigkonsulent, Orust kommun.

Har du frågor och vill anmäla dig

Kontakta Carita Nurmi, anhörigkonsulent, telefon 0304- 33 41 19.

***Samarbete med Afasiföreningen Uddevalla, Studieförbundet vuxenskolan, Svenska kyrkan och Orust kommuns anhörigstöd***





## Ny Anhörigcirkel

**En ny cirkel startas för anhöriga som förvärvsarbetar eller nyligen har gått i pension och som vårdar en närstående som är sjuk. Denna grupp möjliggör viktig stöd och erfarenhetsutbyte för anhöriga som vårdar en närstående med kognitiv svikt.**

Cirkeln syftar till att ge deltagarna möjlighet att möta andra i liknande situationer och skapa ett forum för erfarenhetsutbyte. Under cirkelns gång kommer deltagarna att få ökad kunskap om kognitiva sjukdomar, lämpliga förhållningssätt och bemötande.

Dessutom får man information om de hjälpmedel och det stöd och de hjälpinsatser som finns för anhöriga och närstående för att underlätta deras livssituation.

### **Cirkeln ger dig följande:**

Kunskap om hjärnan och demenssjukdomar. Råd om förhållningssätt och verktyg gällande bemötande. Möjlighet till samtal kring livskvalité och existentiella livsfrågor.

Bonus är att vi lagar och äter lunch tillsammans och kombinerar det självklart med samtal och gemenskap.

### **Tid, dag och plats våren 2025**

Vi träffas lördagar från 11:00 och avslutar ca 13:30.

### **Datum 8 februari, 22 mars, 3 maj.**

Träffarna äger rum i Kyrkans Hus i Svanesund.

### **Du träffar**

Nadja Stahlin Demensföreningen STO, Gunnel Klingberg Svenska kyrkan Orust, Violet Pettersson Svenska kyrkan Orust och Carita Nurmi anhörigkonsulent Orust Kommun

### **Välkommen med frågor och anmälan till**

Carita Nurmi, anhörigkonsulent när du vardagar på telefon 0304- 33 41 19.

***Samarbete med Svenska kyrkan, Demensföreningen STO, Studieförbundet vuxenskolan och Anhörigstödet i Orust Kommun***



Anhörigstöd

## Anhörigcirkel

### När livet har tagit en ny vändning

Att drabbas av en demenssjukdom innebär en stor omvälvning både för den som är sjuk och för de anhöriga. Forskning visar att ju mer kunskap man har om sjukdomen, desto lättare blir det att hantera situationen.

I denna cirkel möter du andra i liknande situationer och får möjlighet till erfarenhetsutbyte. Du får även information om de olika demenssjukdomarna och vi diskuterar bemötande och förhållningssätt. Vi går igenom vad Orust kommun erbjuder för stöd både i ett tidigt och senare skede. Det blir samtal och praktiska tips för att bibehålla livskvaliteten både för dig och din närstående.

Vi delar ut olika skriftliga informationsmaterial från Demenscentrum, Myndigheten för delaktighet, Demensföreningen STO, Äldreomsorgen och Anhörigstödsprogram i Orust.

### Tid, dag och plats våren 2024

Vi startar 13:00 och avslutar vid 15:00.

Datum 13 februari, 13 mars, 10 april och 15 maj.

Träffen äger rum på Ängsviken, samlingsrummet, Blåmusslan, Henån.

Anhörigstödet Orust Kommun bjuder på fika.

### Du träffar

Nadja Stahlin Demensföreningen STO, Gunnel Klingberg Svenska kyrkan Orust och Carita Nurmi anhörigkonsulent Orust Kommun

### Välkommen att anmäla dig till cirkeln

Carita Nurmi, anhörigkonsulent telefon vardagar 0304- 33 41 19.

***Samarbete med Svenska kyrkan, Demensföreningen STO, Studieförbundet vuxenskolan och anhörigstödet i Orust Kommun***

**Svenska kyrkan**  
ORUSTS PASTORAT



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

**Orust**  
kommun



Anhörigstöd

## Med kanalbåt i England

England, Wales och Skottland har ett fantastiskt nät av kanaler som i dag uteslutande används av fritidsbåtar.

2024 genomförde medlemmar i Svenska Kryssarklubben en eskader med de klassiska Narrowboats på kanalerna söder om Birmingham.

Det här är en föreläsning om en kanaleskader på *Birmingham Mini Ring* i mellersta England. Starten gick från Alvechurch Marina. Den ligger i hjärtat av ett mycket finmaskigt nätverk av kanaler som ger möjlighet till ett stort urval av rutter. Vi åkte igenom den historiska kanalhuvudstaden Birmingham och färdades genom industrilandskap, landsbygd och stadsmiljöer. Under färden behövde vi själva manövrera 55 manuella slussar. Vi körde denna 20 m långa stålkonstruktion till båt i ett makligt tempo på 4-5 knop. Kom och lyssna på vår berättelse!



Vi bjuder på tips, fakta, glädje och inspiration!

### Tid och plats

**Måndag den 24 februari, 2025**

**Kl. 15:00 - 16:30**

**Biblioteket Kajutan, Henån**

Arrangemanget är gratis, men vi önskar föransmälan!

**Anmälan: Studieförbundet**

Vuxenskolan, kundtjänst 010-3300900

eller gå in på [www.sv.se/vast](http://www.sv.se/vast)

Ange nr 100711 eller QR kod



Samarbetspartners: Kenneth Johansson, Carita Nurmi, Studieförbundet Vuxenskolan, Kulturhuset Kajutan, Mötesplatserna och Anhörigstödet i Orust kommun





Anhörigstöd

## Vi minns med ord och toner

**Vi minns Lasse Berghagen med ord och toner tillsammans med Mollösundskören under ledning av Solveig Virhammar**

Den folkkäre artisten gjorde skivdebut med visan *Teddybjörnen Fredriksson* i mitten av 1900-talet och den gick raka vägen in i folksjälen.

Många minns Lasse Berghagen från Allsången och känner till hans låtskatt. Inte lika många vet att han skrivit psalm 950, *När sorgen känns tung*.

Mollösundskören bjuder på körsång, allsång, dikter och berättelser som handlar om Lasse Berghagen.



Denna trevliga och innehållsrika eftermiddag bjuder vi även på kaffe och andakt!

### Tid och plats

**Måndag den 17 mars, 2025**

**Kl. 15:00 - 16:30**

**Biblioteket Kajutan, Henån**

**Anmälan:** Arrangemanget är gratis, men vi önskar föransmälan.

Studieförbundet Vuxenskolan, ring kundtjänst 010-33 00 900 eller gå in på [www.sv.se/vast](http://www.sv.se/vast) Ange nr 100773 eller QR-koden



Samarbetspartners: Mollösundskören, Svenska Kyrkan Orust, Orusthandräckning, Studieförbundet Vuxenskolan, Kulturhuset Kajutan, Mötesplatserna och Anhörigstödet i Orust kommun

**Svenska kyrkan**   
ORUSTS PASTORAT



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

 **Orust**  
kommun



Anhörigstöd

## Utekonst i Uddevalla

Vi välkomnar dig att upptäcka de många utekonstverken i Uddevalla kommun. Konsten är dynamisk, påverkad av sin samtid och väcker ofta reflektioner och diskussioner. Vad föreställer verken? Varje konstverk ger upphov till frågor, svar, åsikter och funderingar – och öppnar för en mångfald av tankar.

Under promenaden utgår man från en karta, som visar var konsten finns och vacker bok som illustrerar, beskriver verket och konstnären. Inga förkunskaper krävs. Kom med och njut av konst och sällskap 😊



### Tid och plats

Onsdag den 26 mars, 2025

Vi samåker från Henån, hamnparkeringen kl 10.00 och beräknar att vara tillbaka ca 14:30.



Lunch är bokad på Mamma Sushi, där de har Sushi av fin kvalitet, till ett bra pris. Här kan du prova på att äta med pinnar 😊.

(Alla betalar sin egen lunch).

Anmälan och delaktighet med bil och önskan om samåkning kontakta Carita Nurmi 0304- 33 41 19, eller maila [carita.nurmi@orust.se](mailto:carita.nurmi@orust.se), senast 19 mars.



Samarbetspartner Uddevalla Konstförening, Bohuslänsmuseum, Mammass Sushi, Studieförbundet vuxenskolan och Anhörigstödet Orust kommun.



BOHUSLÄNS MUSEUM



Studieförbundet  
Vuxenskolan



Orust  
kommun



Anhörigstöd

## Tag steget till ett hälsosammare liv

### Vill du ha ett ännu roligare och rörligare liv?

Vill du komma ut och röra på dig? Hitta glädjen tillsammans med andra. En ännu bättre livskvalité med nya vänner och nya intressen.

Forskning visar att äldre som tränar aktivt mår bättre på många sätt. De förbättrar rörlighet och balans, får sociala kontakter samt större lust och glädje i vardagen.

**När:** Måndag start 14 april

kl.10:00-12:30, 5 tillfällen

**Plats:** Varierar beroende på aktivitet.

**Kursavgift:** 410 kr (engångsavgift)

**Ledare:** Birgitta Norberg



### Kursinnehåll

I cirkeln kommer vi blanda samtal, information och rörelse. I våra möten kan vi pröva eller få veta mer om meditation, friskvård, kost, stresshantering. Vi träffas måndagar varannan vecka. Det kommer att finnas ett program per tillfälle.

### Anmälningssinformation

Studiecirkeln startar vid 5 anmälda deltagare. Sista anmälan april. Vi skickar kallelse/faktura 1 vecka innan kursstart.

För anmälan eller mer information kontakta oss

Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010 - 33 00 900 eller [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se)

**Samarbete med Birgitta Norberg, Studieförbundet Vuxenskolan och Orust kommuns Anhörigstöd.**







Anhörigstöd



## Kulturhuset Kajutan Måndag 14 april kl. 17:00- 18.30

### Claudia sökte sina rötter och fann sin identitet

Möt Claudia Vingren, en kvinna med rötter på två kontinenter. Hennes sökande efter identitet och förståelse för sin bakgrund har blivit en kraftfull berättelse om att återupptäcka sina rötter och den emotionella resan att bygga broar mellan två världar. I mötet med sin mamma fann Claudia inte bara sitt ursprung – hon fann också en ny självkänsla och en djupare förståelse för vem hon är.

**Fri Entré men anmälan till: [www.sv.se/vast](http://www.sv.se/vast)**



Samarbete med Kultur & Bibliotek, Mötesplatserna, Anhörigstödet i Orust kommun, Svenska Kyrkan, Studieförbundet Vuxenskolan och Orust Kommun.





Anhörigstöd

## Lär dig gjuta alster i betong!

Lär dig tekniken att gjuta i betong och skapa dina egna former och föremål till trädgård eller hem. Det kan t.ex. vara krukor, inredningsdetaljer, ljuslyktor mm.

**När:** Lördagen den 17 april, 2025

kl. 10-16, en dag för gjutning,  
därefter en dag för hämtning.

**Plats:** Kärra 205, Henån

Kursavgift: 795kr

**Ledare:** Birgitta Norberg



### Kursinnehåll

Du lär dig grundtekniken att gjuta alster i betong.

### Kursmaterial

I avgiften ingår 1 säck betong/sand. Ta gärna med dig egna spännande formar, plastbyttor, dekorationer som snäckor eller stenar.

Medtag hink, murslev, munskydd, gummihandskar, oömma kläder, samt det du behöver äta under dagens aktivitet.

### Bra att veta

Ingen förkunskap behövs för att vara med.

Anmälningssinformation

Studiecirkeln startar vid 5 anmälda deltagare. Sista anmälningdag

10 april. Vi skickar kallelse/faktura 1 vecka innan kursstart.

För anmälan eller mer information kontakta oss

Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010 - 33 00 900 eller [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se)

Samarbete med Birgitta Norberg, Studieförbundet Vuxenskolan  
och Orust kommuns anhörigstöd





# Vårutflykt till Marstrand

Vi har förmånen att få en privat guidad visning på Carlstens fästning. Margareta Goldberg berättar om fästningens spännande historia och dess kända fångar.



Vi får höra om Metta Fock som satt på fästningen ”på bekännelse”, anklagad för att ha mördat sin make och sina barn. Och vi får se hennes broderade klagoskrift, ett unikt konststycke.

Margareta berättar även om fästningsfångarnas fängslande öden och villkor och vi får möjlighet att besöka deras celler och järnfängsel samt se bödelns redskap och verktyg.

## Tid och plats

Tisdagen den 13 maj

Start 10:00 ifrån Varekil. Vi siktar på att vara vid Marstrands färjeläge vid

11-tiden. Parkering med APP. Västtrafiks taxa på färjan. Återkomst till Koön ca 15-tiden. **Carlstens fästning bjuder på inträdet.**

## Resmål

Samåkning med egna bilar till Koön, färja över till Marstrandsön och promenad upp till Carlsten. Medtag egen fika/smörgås. Kläder efter väder och bekväma skor.

## Anmälan

Anmälan och frågor till Carita Nurmi 0304 33 41 19, senast den 6 maj.



Välkomna att ta del av denna spännande och intressanta tur med Margareta!

Samarbete med Studieförbundet vuxenskolan och Anhörigstöd Orust kommun



Anhörigstöd

## Dricka brunn på Gustafsberg

Gustafsberg är Sveriges äldsta badort. Det var Sveriges mest fashionabla kurort fram till 1850-talet.



Följ med på en spännande tidsresa till Gustafsbergs historiska ursprung, där orten en gång var känd för sina helande hälsokällor innan det blev en populär havsbadort. Under ledning av Margareta Goldberg får vi ta del av historier om brunnsdrickande, livet på internatskolan och det anrika Societetshuset.

Vi promenerar tillsammans genom de vackra omgivningarna, där du bland annat får chans att stanna vid Skvallertorget och verkligen insupa den unika atmosfären. En inspirerande och lärorik upplevelse som ger en ny syn på Gustafsbergs rika historia!

Välkommen på en guidad visning av Gustafsberg!

### Tid och plats

Tisdagen den 3 juni

Samåkning med egna bilar till Gustafsberg. Samåkning från Svanesund och Henån. Medtag egen fika/smörgås. Kläder efter väder och bekväma skor.

### Anmälan

Anmälan och frågor till Carita Nurmi 0304 33 41 19, senast den 27 maj.

Samarbete med Gustafsbergsstiftelsen, Studieförbundet vuxenskolan och Anhörigstödet Orust kommun.





## Inspirationsmonter med enkla hjälpmedel

På Kaprifolgården i Henån har vi en inspirationsmonter med smarta idéer. Vi visar smarta lösningar och produkter som kan underlätta och skapa trygghet i din vardag.

Det kan vara enkla saker som man köper själv, tips, anpassningar hemma eller hjälpmedel som man får förskrivet.

Några exempel på produkter som finns för visning är:

- hanterbara mobiltelefoner, hitta nycklar/  
plånbok sökare, dörrvakt
- medicinkarusell, förslag på munvård,  
minnesstöd
- produkter som underlättar planering och  
tidsuppfattning mm



Har du frågor eller önskar mer information ringer du anhörigkonsulents Carita Nurmi och bokar en tid 0304- 33 41 19.



## VÄLKOMMEN TILL VÅRA MÖTESPLATSER Ellös, Henån och Svanesund

### Mötesplatser för alla

Vill du möta andra för samtal, skratt och nya erfarenheter och upplevelser så är du varmt välkommen till våra mötesplatser.

Det finns möjlighet att träffa nya bekantskaper, få nya upplevelser och köpa fika till självkostnadspris.

Det finns ett programblad med vad som erbjuds under året, i form av samhällsinformation, musikunderhållning och föreläsningar. Programmet kan komma att ändras utifrån vad vi som träffas själva önskar men tid och plats är alltid samma.

### Kostnadsfritt

Alla aktiviteter är, om inget annat meddelas, kostnadsfria. Vi samarbetar med föreningar och lokala aktörer på Orust. Alla gäster är med och påverkar utbudet, vi strävar efter att forma aktiviteterna efter önskemål. Ingen föranmälan krävs, ta gärna med en vän, anhörig eller granne.

### Svanesund, Eklunden

Måndagar klockan 10:30

Fika i caféet till självkostnadspris.



### Ellös, Strandgården

Måndagar klockan 14:00

Enkel fika till självkostnadspris.

På Strandgården finns ett café som har öppet tisdag-fredag klockan 9:30-11:00.

Du kan äta lunch i Strandgårdens restaurang varje dag mellan klockan 12:15-13:15.  
Pris 72 kr

### Henån Café Titt-in, Kaprifolgården

Tisdagar klockan 13:30. Aktivitet och fika till självkostnadspris.

På Kaprifolgården finns Café Titt-in som har öppet måndag, onsdag och fredag kl 9:30-14:00



## Anhörigstöd

Du kan äta lunch på Kaprifolgården varje dag mellan klockan 12:15-13:15. Pris 72 kr.

## Boken kommer från Orust kommunbibliotek

Böcker hem till dörren för dig som inte själv kan komma till biblioteket. Personalen plockar ihop och kommer hem till dig med de böcker du vill låna och hämtar dem när du läst färdigt. Tjänsten är gratis

Har du någon bekant som är i behov av denna service?

Be vederbörande kontakta oss på telefon eller ge oss deras telefonnummer så ringer vi upp.

### **Mer information får du av:**

**Socialbibliotekarie**

**Henåns bibliotek**

**tel. 0304 - 33 42 95**



### **Bli ännu bättre på nätet**

Henåns bibliotek hjälper dig med dina internetfrågor.

Henåns bibliotek fortsätter även den här terminen att vägleda dig med att bli bättre på internet samt när du använder din dator, surfplatta eller mobil.

Kom och besök oss med dina problem eller saker du undrar över när det gäller det digitala verktygen. Man får personlig hjälp med det som behövs eller om man önskar lära sig något nytt.

*Drop-in mellan klockan 13.00-15.00 varje tisdag under perioden januari-maj.*

*Vid majoriteten av tillfällena kommer vi att vara två ur bibliotekspersonalen så att ni inte ska behöva vänta för länge.*

*Fri entré, ingen anmälan, bara kom!*



## Information till anhöriga om anhörigvårdarkortet

Anhörigvårdare är en person inom familj, släkt eller vänskrets som ger omsorg, vård eller stöd till en närstående person som inte klarar sig själv på grund av långvarig sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning.

Om du är anhörigvårdare kan ett anhörigvårdarkort vara en säkerhet både för dig och den du hjälper om du råkar ut för akut sjukdom eller olycksfall. Anhörigvårdarkortet är i visitkortsformat och ska förvaras tillsammans med id-handlingar i plånboken.

<p><b>ANHÖRIGVÅRDARKORT</b></p> <p>Om något händer mig, läs detta! Jag är anhörigvårdare och har ansvar för en person som är beroende av mig.</p> <p>Jag heter .....</p> <p>Den jag vårdar heter.....</p> <p>.....</p> <p>Fyrbodal <span style="float: right;">Vänd</span></p>	<p><b>ANHÖRIGVÅRDARKORT</b></p> <p>Kontakt 1 Namn.....</p> <p>Telefon.....</p> <p>Kontakt 2 Namn.....</p> <p>Telefon.....</p> <p>Om ingen av kontaktpersonerna kan nås, kontakta polisen.</p> <p style="text-align: right;">Vänd</p>
--	--

### Anhörigvårdarkortet innehåller följande information:

- Namn på dig som anhörigvårdare.
- Namn på den person som är beroende av din hjälp.
- Namn på personer som ska kontaktas om du som är anhörigvårdare drabbas av akut sjukdom eller olycka. Dessa personer ska vara informerade om vad de ska göra när de blir kontaktade.
- Information om att kontakta polis om kontaktpersonerna inte kan nås.

Glöm inte att hålla uppgifterna aktuella på anhörigvårdarkortet eller att ta bort kortet ur plånboken om hemförhållandena förändras.

Anhörigvårdarkortet kan erhållas kostnadsfritt genom kommunens anhörigstöd.

Carita Nurmi Anhörigkonsulent Orust kommun,

0304 33 41 19, carita.nurmi@orust.se

Anhörigvårdarkortet är framtaget av anhörigstödet i Fyrbodals nätverk för anhörigstöd.

**NPF-föräldrar Orust**





## Anhörigstöd

### Är du förälder till ett barn med diagnos eller under utredning inom det neuropsykiatriska området?

Vi har startat en facebookgrupp som vänder sig i första hand till dig som är förälder till ett barn med neuropsykiatrisk diagnos eller är under utredning (exempelvis ADHD, Autism, Aspergers, dyslexi mfl)

Vi är flera föräldrar i Orust kommun som länge sökt efter ett forum att mötas, där man kan både finna stöd i sin föräldraroll som NPF-förälder och också dela med sig av sina egna erfarenheter, perspektiv och strategier.

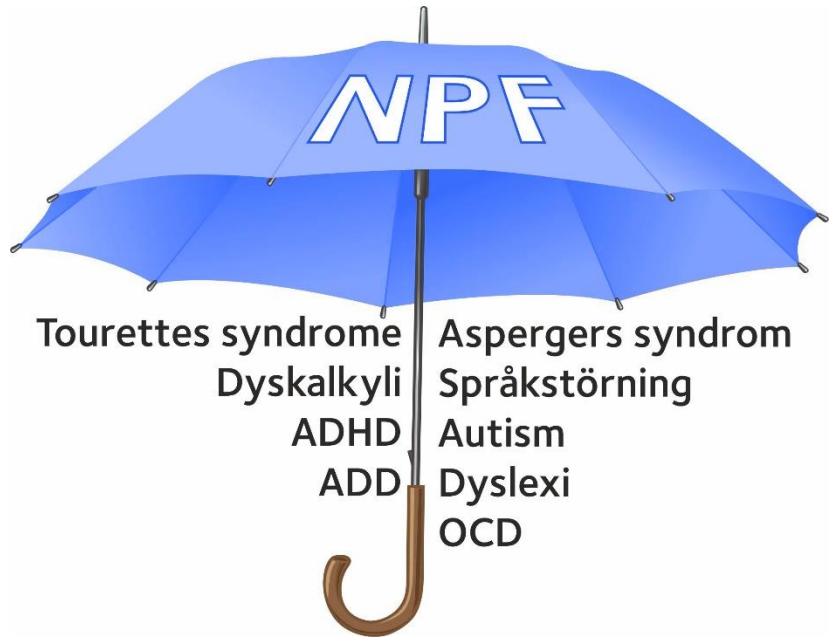
Många känner sig ensamma i sin situation när vardagen präglas av orimliga krav och allt för höga förväntningar.

Vi tror på att gemenskap gör oss starkare och förhoppningsvis kan fylla på energi och bidra till att vardagen blir lättare.

***Vi träffas ett par gånger per termin på NPF-café i Kyrkans hus i Henån för att prata och fika tillsammans.***

***För mer information kontakta oss i Facebookgruppen eller ring***

Diakoniassistent Claudia Vingren 0739 01 42 74



 **NPF-föräldrar Orust**

## Diakoni

**Vi som jobbar med diakoni i Svenska kyrkan på Orust erbjuder olika stöd. Du är alltid välkommen att höra av dig till oss!**

*Vi erbjuder enskilda samtal i hemmet, på telefon eller i samtalsrum som finns i kyrkans lokaler. Att få dela sin livsberättelse i olika skeenden i livet kan vara så värdefullt.*

*Vi arbetar under tystnadsplikt och vill skapa en god miljö för ditt samtal.*

*Vi erbjuder kontaktskapande mötesplatser och gör hembesök efter behov.*

*Vi erbjuder "Leva vidare"- grupp 2 gånger per år för dem som förlorat sin livskamrat.*

*Du är varmt välkommen till våra mötesplatser.*

[www.svenskakyrkan.se/orust](http://www.svenskakyrkan.se/orust)

Claudia Vingren, diakonassistent

Telefon: 0304-262 74

Epost:

[claudia.vingren@svenskakyrkan.se](mailto:claudia.vingren@svenskakyrkan.se)

Arbetsplats: Kyrkans hus, Henån

Violet Petersson, diakon

Telefon: 0304-263 96

Epost:

[violet.petersson@svenskakyrkan.se](mailto:violet.petersson@svenskakyrkan.se)

Arbetsplats: Kyrkans hus, Ellös

Jenny Larsson, diakonassistent

Telefon: 0304-263 40

Epost:

[jenny.larsson3@svenskakyrkan.se](mailto:jenny.larsson3@svenskakyrkan.se)

Arbetsplats: Kyrkans hus, Svanesund

Ansökan om

# Reshjälpskort.

WÄSTTRAFIK  
VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

April 2019

Med den här blanketten kan du ansöka om Västtrafiks Reshjälpskort. Kortet ger dig som är färdtjänstberättigad möjlighet att ta med dig en vän/ledsagare avgiftsfritt som hjälp vid din resa med den allmänna kollektivtrafiken. Reshjälpskortet kostar ingenting och gäller för resor inom Västra Götalandsregionen och med det får du som är färdtjänstberättigad ta med någon avgiftsfritt. Du betalar själv för din egen resa.

Fullständigt personnummer* (ÅÅÅÅMMDD-NNNN)													
E-post													
Namn*													
C/O adress													
Gatuadress*													
Postnummer*								Ort*					

\* Obligatorisk uppgift.

Jag samtycker till att Västtrafik får behandla mina personuppgifter som jag lämnat i ansökan ovan för de ändamål som framgår under "Behandling av personuppgifter", samt använder mitt intyg om färdtjänstberättigande som underlag för att behandla min kortansökan.

Ort*	Datum (ÅÅMMDD)*
Underskrift*	
Namnförtydligande*	

\* Obligatorisk uppgift.

Jag är god man och bifogar intyg om det.

God mans fullständiga personnummer* (ÅÅÅÅMMDD-NNNN)													

## Bra att veta.

Kortet gäller i 8 månader från att vi behandlat din ansökan. Leveranstiden är cirka sju arbetsdagar från mottagen beställning.

## Viktigt.

Skicka med en kopia av ditt intyg om färdtjänst eller beslut om färdtjänstberättigandet (obligatoriskt för att vi ska behandla din ansökan). Ditt intyg/beslut måste vara giltigt i minst 40 dagar från ansökningsdatum. Vi har inte stöd för digital signering.

Säkerställ att dina personuppgifter (namn och personnummer) stämmer överens med dina personuppgifter i folkbokföringen.

## Behandling av personuppgifter.

Västtrafik är personuppgiftsansvarig för de personuppgifter du lämnar. När du lämnar uppgifter samtycker du till att Västtrafik får behandla dem för de ändamål som beskrivs här.

Vi sparar ditt personnummer, namn, adress, e-postadress och ditt intyg/beslut.

Vi behandlar ditt intyg för att kunna säkerställa att du är berättigad ett Reshjälpskort. Dina personuppgifter används för att behandla din ansökan om Reshjälpskort och för att producera kortet.

Vi lämnar bara ut personuppgifter till leverantörer som arbetar med Reshjälpskortet, om inte annat krävs i lag, förordning eller enligt myndighets föreskrift eller för att kunna fullgöra åtaganden gentemot dig.

Du kan begära att få information om vilka av dina personuppgifter som finns hos Västtrafik kostnadsfritt en gång per kalenderår. Din begäran ska vara skriftlig och innehålla ditt namn, personnummer och underskrift.

Begäran om registerutdrag, information eller rättning av felaktiga eller ofullständiga uppgifter skickas till: Västtrafik AB, Registrator, Box 123, 541 23 Skövde.

## Vid frågor

reshjalpskort@vasttrafik.se  
0771-41 43 00

## Ansökan skickas till

E-post: reshjalpskort@vasttrafik.se  
Brev: Västtrafik AB, Reshjälpskort, Box 405, 401 26 Göteborg



## Taltjänst

Tolkservice för personer med funktionsnedsättning som rör röst, tal eller språk



### Alla ska ha möjlighet att vara delaktiga i samhället

I vardagen behöver vi kommunicera i tal eller skrift med andra människor. De flesta gör det utan problem medan det kan vara svårt eller omöjligt för andra.

#### Det kan handla om:

- Ett otydligt tal
- Svårighet att hitta ord
- Läs- och skrivsvårigheter

Personer som använder taltjänst kan till exempel ha afasi, dyslexi, cerebral pares eller neurologisk sjukdom.

#### Visste du att...

- Du betalar inget för att använda tolk
- Tolkarna har tystnadsplikt
- Du behöver ingen remiss för att använda tolk
- Tolken börjar alltid med att träffa dig för att lära sig ditt sätt att kommunicera
- Du kan få tolk när som helst, men du måste beställa i förväg.

### Du kan beställa tolk för:

#### Talstöd

Tolken upprepar det du säger och förtydligar när det behövs. Talstöd kan ges till exempel vid möten, läkarbesök eller vid telefonsamtal.

#### Lässtöd

Tolken läser upp text och förklarar ord och innehåll.

#### Skrivstöd

Tolken skriver ner det som du önskar. Det kan till exempel vara minnesanteckningar från möten, fylla i blanketter eller skriva brev.

Taltjänst är även en service för dig som möter människor med funktionsnedsättning som rör röst, tal eller språk.

Taltjänst är en del av **Habilitering & Hälsa Tolk** i Västra

Götaland. Vi arbetar i hela regionen.

### **Vill du beställa tolk eller veta mer om oss. Kontakta oss:**

010-441 23 30 eller 070-357 05 02

Taltjänst

Ekelundsgatan 8

411 18 GÖTEBORG

[taltjanst.gbg@vgregion.se](mailto:taltjanst.gbg@vgregion.se)

[vgregion.se/taltjanst](http://vgregion.se/taltjanst)

Du kan också nå oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster

## Personligt ombud

Personligt ombud finns till för dig som har en psykisk funktionsnedsättning och som har ett omfattande behov av stöd från samhället. Det personliga ombudet arbetar på uppdrag av dig.



Ett personligt ombud är ett frivilligt och kostnadsfritt stöd som hjälper dig med de problem du själv anger.

Ett personligt ombud arbetar tillsammans med dig och ser till så att myndigheter samverkar kring dig. Ett personligt ombud kan till exempel följa med dig eller ringa och skriva till olika myndigheter.

Ett personligt ombud arbetar även med att belysa systemfel och brister inom myndigheter, sjukvård med mera. Du kommer i kontakt med ett personligt ombud genom att ringa eller skriva. Du kan också ta hjälp av någon annan person du känner förtroende för.

Ett personligt ombud beslutar inte om insatser och för inga journaler. Ett personligt ombud kan inte ta över någon annans arbetsuppgift, det gäller till exempel för uppgifter som hemtjänsten, en god man eller kurator vanligtvis gör.

### Kontaktuppgifter

Trollhättan / Uddevalla / Orust

Maria Jorfors, enhetschef: 072 212 73 53

E-post: maria.jorfors@trollhattan.se

Louise Niklasson: 072 212 74 02

E-post: louise.niklasson@trollhattan.se

Annelie Fredriksson: 070 549 51 42

E-post: annelie.fredriksson@trollhattan.se

### **Samarbete med Trollhättans stad**

*Vi har ett samarbete med Trollhättans Stad och de personliga ombuden har sin anställning i Trollhättan Stad.*



***Till Välj att sluta kan personer som utövar eller riskerar att utöva våld i en nära relation vända sig anonymt för att ta första steget mot en förändring. Även våldsutsatta, yrkesverksamma, anhöriga och andra som har frågor om våldsamt beteende kan ringa.***

*Det långsiktiga målet med verksamheten är att förebygga våld i nära relationer, genom att motivera dem som utövar våld att söka behandling i sin hemkommun eller närliggande kommun. För att minska våld i nära relationer är det viktigt att även den som utövar våld får stöd.*

Personer som utövar någon form av våld i nära relationer (psykiskt, fysiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt och försummelse) är den primära målgruppen för Välj att sluta. Telefonrådgivarna som svarar i telefonen är vana att samtala med och hjälpa personer med olika typer av kontrollerande och våldsamma beteenden. De kan både ge stöd i stunden för den som ringer och hänvisa vidare till en verksamhet som kan erbjuda långsiktig hjälp i närheten av där inringaren bor.

Välj att sluta drivs av Länsstyrelsen Stockholm i samverkan med Manscentrum Stockholm och i nära samarbete med alla länsstyrelser i Sverige. Välj att sluta har kunskap om verksamheter för våldsutövare i hela landet och kan därför hänvisa de som ringer till rätt ställe även om telefonrådgivarna sitter i Stockholm.

För mer information [www.valjattsluta.se](http://www.valjattsluta.se) eller **ring 020 555 666.**

## Ge av dig själv, må bättre!

Halva befolkningen gör det redan regelbundet: jobbar ideellt. Och det kan ge mer än du tror! Många känner en större mening med tillvaron när de gör gott för andra.

Omkring hälften av den vuxna befolkningen i Sverige engagerar sig i olika ideella saker. Det kan vara städning av föreningslokaler, kaffekokning, café försäljning, läsläsning, tidningsläsning, promenader med mera. Faktiskt är Sverige världsledande när det gäller ideellt engagemang.

Många engagerar sig för att de vill se ett mänskligare samhälle. För många är det viktigt att vara en medmänniska, man vill arbeta för en god sak. För en del är det viktigt att göra något för någon annan utan betalning och att det känns bra att göra skillnad och att man vill se en positiv samhällsförändring. Våra liv blir mer meningsfulla om vi hjälper andra.

Det finns en mängd undersökningar som visar att vi känner större lycka när vi hjälper varandra. Vi gör något meningsfullt och känner oss behövda och det påverkar oss fysiologiskt. Att hjälpa andra ger upphov till känslor av glädje, en tilltro till människan och eftertänksamheten hos många.

Den grekiske fabeldiktaren Aisopos formulerade för mer än 2500 år sedan en tanke som gäller än idag: *"Ingen god handling, hur liten den än må vara, är någonsin bortkastad."*

## Orust Handräckning

Länge talade man tyst om de frivilliga organisationernas hjälpinsatser. Valfärden skulle skötas av stat och landsting och kommuner. Nu är läget annat. I debatten om den svenska välfärden märks ett ökat intresse för frivilligt socialt arbete. Det frivilliga arbetet ses av många som ett viktigt komplement till samhällets insatser.

Orust Handräckning är en av de äldsta frivilligorganisationer i Sverige. Under 2018 uppskattades att föreningen lagt ner ca 800 timmar i frivilligt arbete.

Verksamhetens huvudsyfte är att bryta isolering för människor i alla åldrar som är ofrivilligt ensamma. Den kan gälla människor som långvarigt vistas i olika institutioner eller som bor i egen bostad och som saknar kontakter med andra människor.

Orust Handräckning träffas och umgås i olika grupper där man bland annat fikar, promenerar, ordnar bio, spelar bingo eller gympar ihop. Man är med och anordnar fester och underhållning och bidrar med att öka gemenskap och trivsel.

Vill du göra en frivillig insats för att hjälpa/ stödja en medmänniska kontakta Orust Handräckning på telefon 0705- 90 76 96.





Orust kommun 47380 HENÅN

Åvägen 2-6, tel 0304-33 40 00

[kommun@orust.se](mailto:kommun@orust.se), [www.orust.se](http://www.orust.se)