



PROGRAM

# ANHÖRIGVECKAN 2023

**Växjö, Uppvidinge, Lessebo, Alvesta, Tingsryd och Ljungby kommun vill tillsammans uppmärksamma Anhörigveckan genom att gemensamt erbjuda föreläsningar. Välkomna!**

För mer information om vad som erbjuds i respektive kommun under anhörigveckan, besök respektive webbplats.

## Alvesta Kommun

**Tisdag 3 oktober, klockan 13.30–16.00**

**Plats: Folkets Hus i Alvesta**

Josefin Wikevand håller en musikalisk föreläsning med personlig resa genom psykisk ohälsa och att vara anhörig. Josefin delar med sig av erfarenheter från tidig barndom kring ångest, depression, utmattning, medberoende och anhörigskap. Monolog och egenskriven musik. Den visar utmaningen med att hantera svåra känslor och stark inre drivkraft att följa sina drömmar och hitta sig själv. Fika serveras i pausen.

För anmälan och mer information:

Susanne Ek-Lundh samordnare anhörigstöd i Alvesta på 0472-155 23 eller via e-post [susanne.ek.lundh@alvesta.se](mailto:susanne.ek.lundh@alvesta.se)

## Lessebo Kommun

**Tisdag 3 oktober, klockan 18.00–20.00**

**Plats: Kulturhuset 51:an i Lessebo**

Anna-Maria Lindblom föreläser om psykisk hälsa och hemmasittare. Omsorgsförvaltningen presenterar sin verksamhet och de olika boendena. Vi bjuder på fika. Ingen föranmälan.

**Lördag 7 oktober, klockan 11.00–15.00**

**Plats: Folkets Hus i Hovmantorp**

Med bio för små och stora!

Aktiviteter och tipsrunda.

Fika & korv med bröd.

Tjänstemän och politiker på plats!





# PROGRAM ANHÖRIGVECKAN 2023

## Ljungby Kommun

**Torsdagen den 5 oktober**

**Plats: Grand i Ljungby**

Att motverka stress och öka sitt välbefinnande – ett anhörigperspektiv. En föreläsning om stress som utgår ifrån anhörigas situation. Föreläsningen tar bland annat upp vad stress är och ger infallsvinklar på hur stress kan förebyggas och hanteras. Med Viktor Carlsson, legitimerad psykolog och klinisk lektor på Allmänmedicinskt kunskapscentrum, Region Kronoberg. För mer information: [www.ljungby.se](http://www.ljungby.se) eller kontakta socialtjänstlotsarna 0721-62 84 14.

## Tingsryd Kommun

**Tisdag 3 oktober, klockan 17.00–19.00**

**Plats: Söderportkyrkan**

Maria Nilsson från NKA informerar om deras verksamhet.  
Underhållning och fika.  
Ingen föranmälan.

## Uppvidinge Kommun

**Tisdag 3 oktober, klockan 17.30**

**Plats: PRO Lenhovda**

Besök av Autism Kronoberg och Lotta Läth, som berättar om livet med sin son, som fram till sin bortgång led av psykisk ohälsa, tablettmissbruk samt tyngre missbruk. För anmälan: [hanna.johansson@uppvidinge.se](mailto:hanna.johansson@uppvidinge.se)

## Växjö Kommun

**Onsdag 4 oktober, klockan 17.00–19.00**

**Plats: Pensionärernas Hus, Bergövägen 1**

Att motverka stress och öka sitt välbefinnande, ett anhörigperspektiv. En föreläsning om stress som utgår ifrån anhörigas situation. Föreläsningen tar bland annat upp vad stress är och ger infallsvinklar på hur stress kan förebyggas och hanteras. Med Viktor Carlsson, legitimerad psykolog och klinisk lektor på Allmänmedicinskt kunskapscentrum, Region Kronoberg. Vi bjuder på frukt och dryck. Kostnadsfritt. Anmälan till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) eller via Växjö Kommuns Kontaktcenter 0470-410 00 senast den 28 september.

