

Kostnad

600 kr per person och helg inkl mat, logi och programutbud.

Anmälan

Anmälan görs via en anhörigkonsulent på Anhörigcentrum, 018-727 92 00 eller anhorigcentrum@uppsala.se senast 16 mars, respektive 28 september och 26 oktober. Anmälan är bindande efter att anmälningsavgiften betalats in.

Betalning

Avgiften betalas in på Diakonistiftelsen Samariterhemmets bankgiro 230-0366 senast 10 dagar före start. Halv avgift debiteras vid avbokning senare än 7 dagar före start.

Antalet platser är 13- 24 per tillfälle beroende på antalet enkelrumsbokningar. Helgen arrangeras vid minst 12 anmälningar. Meddelande om inställt arrangemang görs senast 1 vecka innan.

Hälsoprojektet - Vila rekreation, stöd och återhämtning är ett samarbetsprojekt mellan Anhörigcentrum Uppsala kommun, Diakonistiftelsen Samariterhemmet och Anhörigföreningen i Uppsala med projektmedel från Landstinget i Uppsala Län.



Vila, rekreation, stöd och återhämtning



En weekend för dig som vårdar/stödjer en närstående

Under helgen kan du njuta av god mat och vacker avkopplande miljö i centrala Uppsala på Diakonistiftelsen Samariterhemmet, Samaritergränd 2.

Välkommen själv eller tillsammans med den du stödjer!

Du deltar precis så mycket eller lite du vill i programutbudet och i gemenskapen med andra. Du kanske vill vila på rummet och läsa en bok, gå i affärer eller träffa nya vänner. Du väljer själv och låter dina behov styra.

30 mars-1 april

Tema: Naturens läkande kraft

Vänder sig i första hand till dig som vårdar/stödjer någon mellan 21 och 65 år.

19-21 oktober

Tema: Vila i rörelse

Vänder sig i första hand till dig som vårdar/stödjer någon över 65 år.

16-18 november

Tema: Stillhet

Vänder sig till alla som vårdar/stödjer någon över 21 år.

Program och praktisk information

Varje helg håller en tidsram för ankomst, måltider och utcheckning. Programpunkterna anknyter till helgens tema och vi har tillgång till kapellet och gemensamma utrymmen för läsning och samvaro.

Volontär finns på plats som trygghet dygnet runt, men ej för personlig omvårdnad. Observera att det inte finns möjlighet till sänglyft eller liknande. Om du önskar att komma själv, och din närstående behöver tillsyn medan du är borta, kontakta Anhörigcentrum.

Fredag

14-15	Ankomst och incheckning
15-16	Afternoon tea med information
16:30-18	Meditation och avspänning
18:30-20	Trerätters middag
20:30	Samkväm

Lördag

7:30-9:30	Frukost (serveras på Gränden)
10-12	Program kring helgens tema
12-13	Lunch
13-15	Fria aktiviteter*
15-16	Afternoon tea
16-18	Program kring helgens tema
18:30-20	Trerätters middag
20:30	Samkväm

Söndag

7:30-9:30	Frukost (serveras på Gränden)
11-12	Kaffe och avslutning

För den som önskar finns möjlighet att delta i en gudstjänst på söndagen kl 10-10:45.

* möjlighet finns att boka enskilda stödsamtal med anhängigkonsulent eller demensvårdsutvecklare.