



Stockholms
stad

Anhörigstöd Västerort

Nyhetsbrev februari 2024

Här kommer februari månads nyhetsbrev.

Nedan kan du ta del av aktuella evenemang, mötesplatser, anhöriggrupper och annat som startar upp under februari månad.

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss när du har frågor eller önskar individuell vägledning om anhörigstöd. Du hittar våra kontaktuppgifter längst ner i nyhetsbrevet.



Reflekterande skrivande för anhöriga

För dig som stöttar och hjälper någon i din närhet, på grund av exempelvis demens eller annan funktionsnedsättning.

Att leva nära en person som behöver stöd och hjälp innebär ofta ett stort ansvarstagande där dina egna behov och längtan kommer i skymundan.

Syftet med cirkeln är att ge deltagarna en chans att se sig själva, och sin situation, ur nya perspektiv. Självsorg är ett ledord i processen. Du behöver inga förkunskaper, skrivandet är helt prestationsfritt.

Tid: Torsdagar 22 feb / 07 mar / 21 mar kl. 10:00 - 11:30

Plats: Ljuspunkten - Norrtullsgatan 12M, t-bana Odenplan

Anhörigrupperna är ett samarbete mellan Anhörigkonsulenterna Stockholms stad och Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm.

Varmt välkomna!



[mer info och anmälan](#)

Nya föreläsningar Navigeringskurs kognitiv sjukdom/demenssjukdom



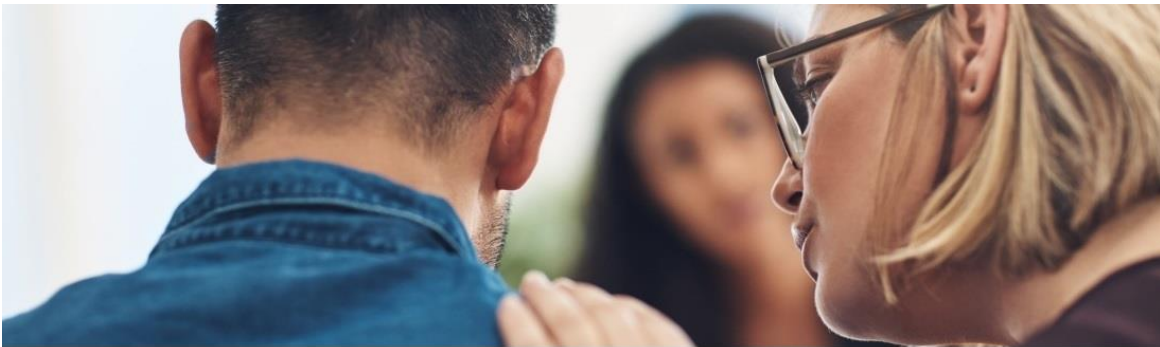
Nu finns nya föreläsningar upplagda på den digitala navigeringskursen om demens och kognitiva sjukdomar tillgänglig för anhöriga.

Navigeringskursen innehåller föreläsningar och konkreta tips och råd till dig som är anhörig till någon med demenssjukdom.

Navigeringskursen är framtagen av anhörigkonsulenter, Nationellt kompetenscentrum anhöriga och Svenskt Demenscentrum.

För att ta del av navigeringskursen:

Anhöriggrupp: Om det svåra föräldraskapet för dig med ett vuxet barn med NPFdiagnos



Studiecirkeln är en samtalsgrupp där deltagarnas erfarenheter står i fokus. Du ges möjligheten att synliggöra din upplevelse samt samtala och utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Vi tar upp betydelsen av att själv må bra som anhörig och tipsar varandra och reflekterar tillsammans. Vår förhoppning är att du ska känna dig stärkt i ditt mående och i din situation. Anhöriggrupperna är ett samarbete mellan Anhörigkonsulenterna i Stockholms stad och Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm. Varmt välkomna!

Tid : Onsdagar 21 feb / 28 feb / 06 mar / 13 mar / 20 mar / 27 mar / 03 apr kl.17:45 - 20:00

Plats: Heleneborgsgatan 7, t-bana Hornstull (portkod skickas ut med kallelsen)

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Anhöriggrupp: Oroar du dig för ditt vuxna barns alkohol eller drogvanor?



Studiecirkeln är en samtalsgrupp där deltagarnas erfarenheter står i fokus. Du ges möjligheten att synliggöra din

Tid: Onsdagar 21 feb / 06 mar / 20 mar / 03 apr / 17 apr Tid: 17:30 - 19:45

upplevelse samt samtala och utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Vi tar upp betydelsen av att själv må bra som anhörig och tipsar varandra och reflekterar tillsammans. Vår förhoppning är att du ska känna dig stärkt i ditt mående och i din situation. Anhöriggrupperna är ett samarbete mellan Anhörigkonsulenterna i Stockholms stad och Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm.

Plats: Norrtullsgatan 12 M, Ljuspunkten, Odenplan

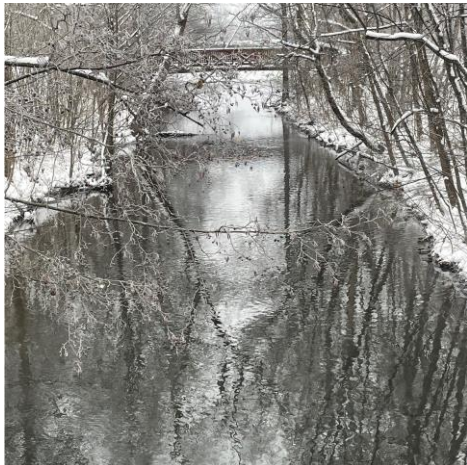
[Läs mer och anmäl dig här](#)

Varmt välkomna!



Om att planera för framtiden - när jag inte längre är med

Välkommen till en kostnadsfri föreläsning som vänder sig till dig som tar ansvar för en sjuk äldre partner och inte har barn eller nära släktingar. Denna föreläsning vänder sig till dig som inte har någon att lämna över till. Alla intresserade är dock välkomna. Föreläsare är Erik Eriksson, från Begravningsbolaget. Du är varmt välkommen!



VAR: Sandhamnsgatan 8

NÄR: 27/2 kl. 13.00-14.30

Anmälan: senast den 26/2 till
marie.winbo@stockholm.se, 08-508
10 773



Anhöriggrupp för föräldrar som stöttar vuxet barn med psykisk ohälsa



Studiecirkeln är en samtalsgrupp där deltagarnas erfarenheter står i fokus. Du ges möjligheten att synliggöra din upplevelse samt samtala och utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Vi tar upp betydelsen av att själv må bra som anhörig och tipsar varandra och reflekterar tillsammans. Vår förhoppning är att du ska känna dig stärkt i ditt mående och i din situation. Anhöriggrupperna är ett samarbete mellan Anhörigkonsulenter i Stockholms stad och Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm. Varmt välkomna!

Tid: Tisdagar 13 feb / 27 feb / 12 mar / 26 mar / 09 apr / 23 apr kl. 17:30 - 19:45
Plats: Tjärhovsgatan 6, t-bana Medborgarplatsen

[läs mer och anmäl dig här](#)



När livet plötsligt förändras-Om yngre med demens



Therese Olsson, verksamhetschef vid Stiftelsen Stora Sköndal, möter i sitt arbete de som mitt i livet drabbas av en demenssjukdom. Vilket stöd kan erbjudas? Vilka är skillnaderna gentemot de som drabbas på ålderns höst?

Tid: 22 februari kl 18:30

Plats: Erstagatan 1K

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Livsberättargrupp För dig med adhd som är 65 år eller äldre



Välkommen till en samtalsgrupp för dig som är äldre med adhd eller add! Antingen har du fått en diagnos, eller så känner du igen dig i beskrivningar av adhd eller add. Syftet med gruppen är att tillsammans fundera över hur livet blev, för att sedan se framåt och skapa nya drömmar. Gruppen leds utifrån en metod som tagits fram för grupper där äldre delar sin livsberättelse. Samma deltagare ses vid tio tillfällen och samtalar utifrån bestämda teman om de glädjeämnen och utmaningar vi mött i livet. Träffarna leds av utbildade ledare och vi bjuder på fika. Du behöver vara medlem i Attention Stockholm för att delta i gruppen. Medlemskapet kostar 240 kr per år.

Tid: 20 februari

Plats: Folkungagatan 122

Du bokar plats i kalendern på Attentions hemsida.

4. Gå till kalendern via denna länk: [Länk](#)

2. Sök efter gruppen och fyll i bokningsformuläret.
3. Du får en bekräftelse till din mejl.

Vad vill du veta om OCD?

Digital frågestund där personer med egen erfarenhet av tvångssyndrom eller anhöriga medverkar. Vad skulle du vilja veta om tvångstankar, tvångshandlingar och vägen till förbättring? Har du något tvång som du undrar om någon annan känner igen? Välkommen att ställa din fråga!



Tid: Torsdag 15 februari kl. 18.00 – 20.00

Plats: Digitalt via zoom

Vill du mejla in en fråga i förväg kan du göra det till info@ocdstockholm.se

Ingen anmälan behövs, vi kommer publicera zoomlänken på vår hemsida dagen innan.

[Klicka här](#)

Demens-Att vara anhörig



Lär dig mer om kognitiv sjukdom(demens)!

Stiftelsen Silviahemmets stora anhörigföreläsning i Hedvig Eleonora kyrka. För dig som är anhörig eller som söker mer kunskap om kognitiv sjukdom som demens. Ingen förhandsanmälan.

VAR: Hedvig Elionora Kyrka Östermalmstorg

NÄR: onsdag 21 februari

kl. 16:00-18:30

Kostnadsfritt

Välkommen!

Välkommen till en kostnadsfri digital föreläsning – Empatitrött eller Empatitryg? ANHÖRIG

För Människor Som Möter Människor i svåra livssituationer– en föreläsning om empatistress, trötthet och tryggheten i att orka vara empatisk

När: 6 februari kl. 18:00-19:30

Var: Digital

[Läs mer och anmäl dig här](#)



Julia Svahn brinner för att sprida kunskap och tekniker så att fler människor kan stärkas i sin hälsa genom sin egen inneboende kapacitet. Hon är utbildad hälsopedagog/folkhälsovetare, har jobbat med förebyggande hälsoarbete i över 15 år och specialiserat sig inom empatistress och empatitrötthet.

Anhörigträffar- OCD

En träff för dig som är anhörig eller nära vän till någon med tvångssyndrom eller annan diagnos inom OCDspektrumet. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Ledare är Johanna Persson, själv anhörig.



När: 3 feb, 6 apr
Var: Digitala träffar via zoom

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Matlagningskurs för män 65+ i Bromma

Vi träffas vid tre tillfällen och lagar enkla rätter för spis/ugn. Det är bra om du kan komma alla tre datumen. Vid första tillfället kommer en dietist och berättar om de nya näringsrekommendationerna och livsmedelshygien. Efter matlagningen, som sker i små grupper, äter vi tillsammans. Kursen leds av dietisten Lena eller Jon tillsammans med våra aktivitetssamordnare Eva, Birgit och Josefine.

Matlagningskursen är för dig som är man och 65+. Du ska ha grundläggande kökskunskaper, kunna förstå och följa ett recept och det är bra om du kan använda dina händer för att kunna skära mm. Du bör även kunna stå kortare stunder. Många moment kan man göra sittandes. Vi kommer inte kunna anpassa recepten efter allergier eller etiska/religiösa preferenser. Kostnad 150 kr.

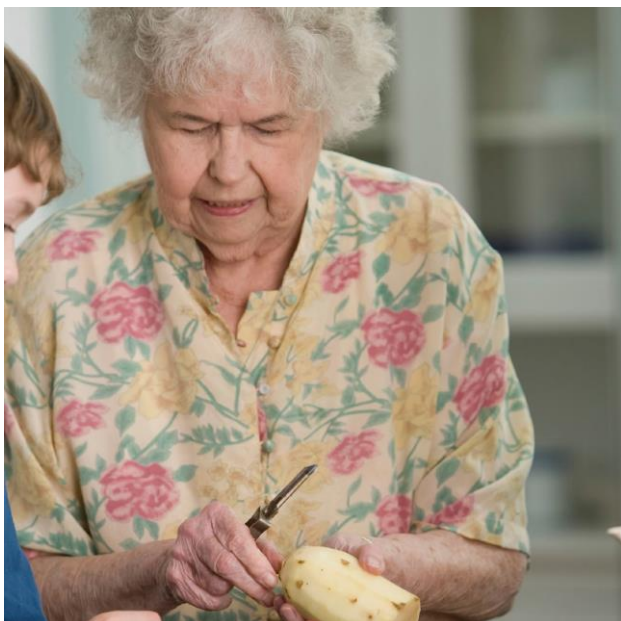


När: Måndag 19/2, 26/2, 4/3, kl. 12.30–16.00

Plats: Tranebergs aktivitetscenter, Tranebergsvägen 47, Bromma

Anmälan: Anmäl dig på telefon 08-508 06 730.

Matlagningskurs för seniorer i Bromma



Matlagningskursen är för dig som är 65+. Du ska ha grundläggande kökskunskaper, kunna förstå och följa ett recept och det är bra om du kan använda dina händer för att kunna skära mm. Du bör även kunna stå kortare stunder. Många moment kan man göra sittandes. Vi kommer inte kunna anpassa recepten efter allergier eller etiska/religiösa preferenser. Kostnad 150 kr.

Vi träffas vid tre tillfällen och lagar enkla rätter för spis/ugn. Det är bra om du kan komma alla tre datumen. Vid första tillfället kommer en dietist och berättar om de nya

näringsrekommendationerna och livsmedelshygien. Efter matlagningen, som sker i små grupper, äter vi tillsammans.

När: Måndag 8/4, 15/4, 22/4, kl. 12.30–16.00

Plats: Tranebergs aktivitetscenter, Tranebergsvägen 47, Bromma

Anmälan: 08-508 06 730

Kontaktuppgifter

**anna.jepsen@stockholm.se,
08-508 06 509 anhörigkonsulent,
Bromma stadsdelsförvaltning**

**tina.cederlund@stockholm.se,
08-508 05 201 anhörigkonsulent,
Hässelby-Vällingby stadsdelsförvaltning**

**birgitta.sjöberg@stockholm.se,
08-508 02 599 anhörigkonsulent,
Järva stadsdelsförvaltning**

**kristina.wennstrom@stockholm.se,
08-508 03 537 anhörigkonsulent,
Järva stadsdelsförvaltning**