



PROGRAM VÅREN 2025

ANHÖRIGCENTER

Stöttar du någon som har svårt att klara sig på egen hand?

I Nacka kan du få kostnadsfri hjälp av Anhörigcenter. Vi har tystnadsplikt och du kan alltid vända dig till oss för ett enstaka samtal eller för återkommande stöd. **Läs mer på www.nacka.se/anhorigcenter** eller kontakta oss direkt – kontaktuppgifter nedan.

FÖRELÄSNINGAR

- **24/3 NACKA ANHÖRIGDAG** - föreläsningar för anhöriga i Nacka stadshus
 - 11.00-12.30 Medberoende.** Johanna Tiderman och Eva Jordmark Lindström från Nacka Beroendemottagning informerar och ger råd och tips till anhöriga.
 - 13.00-14.30 Fullmakter och behörigheter.** Viktigt att veta för anhöriga – Maria Nyström Agback, jurist på Schizofreniförbundet, informerar.

Anmälan senast den 18 /3. Vi bjuder på kaffe och smörgås.

Se separat program på hemsidan eller kontakta Anhörigcenter för mer information.

TEMAKVÄLLAR

Anhörigcenter i samarbete med föreningen Attention Nacka-Värmdö arrangerar samtalskvällar för föräldrar och andra anhöriga till personer med NPF:

- **10/2 När mitt barn flyttar till boende**
- **10/3 När mitt barn fyller 18**
- **7/4 När jag själv inte längre finns**

Kl. 18.00-20.00 i Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 8, nära Nacka Forum.

Ingen föranmälan. Vi bjuder på kaffe och kaka. Vid frågor kontakta Kerstin Benckert.

UTBILDNINGAR

- **Navigeringskurs Demens**

Anhörigcenter i samarbete med Kognitiva mottagningen i Nacka erbjuder en kurs om tre tillfällen för anhöriga till patienter med nydiagnostiserad demens: 20/3, 9/4, och 8/5.

Kl. 13.00-14.30. Anmälan till Catarina Wahlberg.

- **Introduktionskurser Mindfulness**

För anhöriga till personer med funktionsnedsättning och/eller psykisk ohälsa. Fyra tillfällen att prova på Mindfulness: 5/3, 26/3, 23/4 och 14/5.

Kl. 16.30-17.30 i Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 8, nära Nacka Forum.

forts.

ANHÖRIGCAFÉ

- **Demenscafé och drop-in** för anhöriga och för personer med demenssjukdom. Startar den 6/2 kl. 10.30 i Smedjan, Nya Gatan 12. Anmälan till Catarina Wahlberg.

SAMTALSGRUPPER

- Samtalsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom. Träffas var tredje vecka i Smedjan, Nya Gatan 12. Start den 27/1. Anmälan till Catarina Wahlberg.
- Samtalsgrupp *Livet efter dig*: för dig som har mist en närstående. Kontakta Catarina Wahlberg vid intresse.
- Samtalsgrupp *Saltsjö-Boo*: för anhöriga till personer över 65 år. Träffas en tisdag i månaden på Folkets hus, Orminge. Anmälan till Pia Wikström.
- Samtalsgrupp *Nacka*: för anhöriga till personer över 65 år. Träffas en torsdag i månaden på Smedjan, Nya Gatan 12. Anmälan till Pia Wikström.
- Samtalsgrupp *I nöd och lust*: för anhöriga som stödjer en partner över 65 år i hemmet. Vi träffas 8 torsdagar med start 6/3 på Smedjan, Nya Gatan 12. Anmälan till Pia Wikström.

DIGITALA LUNCHTRÄFFAR

- **Samtalsträffar via Teams** för anhöriga till barn och vuxna med funktionsnedsättning och/eller psykisk ohälsa. Varannan måndag 11.30-13.00 med start den 17/2. Ingen föranmälan. Kontakta Kerstin Benckert för deltagarlänk.

DROP-IN

- **Drop-in** anhörigstöd om funktionsnedsättning 13.00-15.00 i Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 8. Onsdagarna 26/2, 26/3, 23/4, 14/5.

KONTAKT

- Catarina Wahlberg, **demenssjuksköterska**
08-718 80 01, catarina.wahlberg@nacka.se
- Kerstin Benckert, **anhörigkonsulent för funktionsnedsättning**
08-718 78 89, kerstin.benckert@nacka.se.
(Även kvällstid efter överenskommelse).
- Pia Wikström, **anhörigkonsulent för äldre närstående**
08-718 89 08, pia.wikstrom@nacka.se