



Stockholms
stad

Anhörigstöd Västerort

Nyhetsbrev april 2024

Här kommer april månads nyhetsbrev.

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



Har du en familjemedlem eller vän som har drabbats av cancer?

Vill du träffa andra som är i en liknande situation som du kan dela erfarenheter, upplevelser och känslor med? Då är du välkommen till Kraftens hus Stockholm, som i samverkan med Stockholms stad, bjuder in till samtalsgrupper. Det kostar inget och du kan vara med en eller flera gånger.

[mer info och anmälan](#)



När: 29/5 och den 19/6 kl. 17.00 - 18.30

Var: Kraftens hus, Hantverkargatan 45 G, Buss 3 till Landstingshuset/Kungsholmstorg eller T-bana med Blå linje hållplats Rådhuset. Finns gott om p-platser inom området. Gott fik serveras till självkostnadspris. Anhöriggruppen sker i samverkan mellan Stockholms stad och Region Stockholm.

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:

[navigeringskurs](#)

Vad kan jag göra för mig i det kaos vi befinner oss i?



Föräldraföreningen mot Narkotika i Stockholm bjuder in till en föreläsning och en gruppträff i samarbete med Stockholm Sydost rödakorskrets om hur det är att vara medberoende. Som anhörig hamnar fokus ofta på beroendepersonen, under den här föreläsningen kommer fokus att riktas mot dig. Föreläsaren Cilla kommer ge dig verktyg till vad du kan göra för dig i ditt liv som anhörig. Hon har själv upplevt hur det är att vara anhörig och även hur det är att leva med sorgen när det värsta har hänt. 2020 dog hennes älskade dotter Lisa av en överdos. Idag jobbar Cilla med att stötta anhöriga och finnas för de som lever med sorg.

När: 25 april 18:00-19:30

Plats: Fysisk träff på Ragvaldsgatan 12

[Anmäl dig](#)

”Kraschar jag så kraschar allt” en föreläsning om NPF och anhörigskap



Välkommen på en kostnadsfri digital föreläsning med Riksförbundet Attention.

Vad innebär det att vara anhörig till någon med NPF och vad får det för konsekvenser? I den här föreläsningen berättar verksamhetsutvecklare Fanny Eklund från Riksförbundet Attention om rapporten ”Kraschar jag så kraschar allt” och samtalar om anhörigskapet med Cathrin Alvendal, mamma till en ung vuxen med autism och add. Samtalet kommer att beröra vad det innebär att vara anhörig till någon med NPF, vilka konsekvenserna blir och vad man som anhörig behöver för stöd och bemötande för att må bra och inte krascha.

När: 26 april kl. 14:00-15:00

Var: digitalt via Zoom

[Läs mer och anmäl dig här](#)



Kulturnatt i Stockholm

Kulturnatt
Stockholm

EN NATT HELA STOCKHOLMS KULTURLIV HELT GRATIS

Kulturnatt Stockholm

20 april 2024

En kväll med återhämtning och mindfulness för stora och små. Prova på allt från meditation och yoga till frigörande dans, ryggmassage och mindfulness för barn, under en afton fullspäckad med energigivande praktiker och meditation för alla, lär dig att släppa stress och oro genom meditation, eller kom och upplev dig själv!

Tid: 20 april kl 18:00-24:00

[Läs mer här](#)

Kulturnatt Stockholm meditation för alla



Är du en av de som alltid säger att du borde börja meditera? Under Kulturnatten har du chansen att ta del av rogivande meditationer under hela kvällen

[För schema och mer info klicka här](#)

För att inte störa de som mediterar släpps besökare in i lokalen mellan varje meditationspass.

Tid: 20/4 kl 18:00-23:30

Plats: Upplandsgatan 18

Kulturnatt Stockholm, En hälsobringande källa i Sibirien



Varmt välkommen till en kväll med återhämtning och mindfulness för stora och små. Prova på allt från meditation och yoga till frigörande dans, ryggmassage och mindfulness för barn under en afton fullspäckad med energigivande praktiker.

[För mer info och schema klicka här](#)

Tid: 20/4 kl 18:00-00:00

Plats: Roslagsgatan 62

Kulturnatt Stockholm, Kom och upplev dig själv!



Prova Yoga-mindfulness och meditation under Kulturnatten. Enkla metoder för närvaro, inre lugn och styrka. Passar alla oavsett ålder och fysisk förmåga. Välj mellan tre pass à 30 minuter med Yoga-mindfulness och fyra meditationspass à 30 minuter.

[För mer info och schema klicka här](#)

Tid: 20/4 kl 18:00-00:30
Plats: Roslagsgatan 37

Öka välmåendet med djur och natur vid demens

Ersta diakoni bjuder in till föreläsning på Café minnesvärt.

Karin Wallin och Helene Skedebäck är specialutbildade i demensvård och driver dagverksamheten Sjöbrisen i Hägersten. Här är närheten till djur och natur centralt. Hur kan detta bidra till minskade stressnivåer och ökat välbefinnande vid demens?



[För mer info och anmälan klicka här](#)

Tid: torsdag 25 april 18:30

Plats: Erstagatan 1K

Föreläsning Demens/kognitiv svikt



Har du en närstående med demens? Vill du lära dig mer om sjukdommen? Välkommen till en föreläsning om att leva med kognitiv sjukdom, svårigheter och utmaningar.

Ingen föranmälan krävs och vi bjuder på fika.

För frågor: anhorigstod.skarholmen@stockholm.se

tel. 08-508 24 547

Tid: måndag 22 april kl.17:00-18:30

Plats: Stadsdelsförvaltningens lokal "Hus 127" intill medborgarkontoret, Måsholmstorget 20

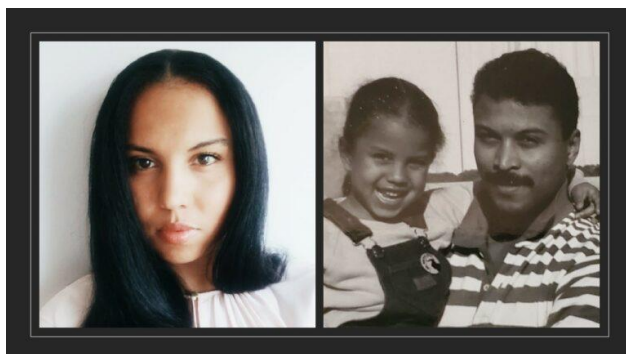


**Stockholms
stad**

Jag blev förmyndare åt min egen pappa

Nina Smith blev förmyndare åt sin far efter flera år utan att ha haft kontakt med honom. Senaste gången de träffades var vid hennes mors begravning, då han anklagade henne för mammans död. Hör Nina berätta om hur känns att ta den sortens ansvar för sin egen far och varför man fattar ett sådant beslut.

[Läs mer och anmäl dig här](#)



Tid: 18 april kl.18.00-19.30

Plats: Digitalt på Zoom

Webbinarium om hur sömn påverkar äldres hälsa

Välkommen till ett webinarium om sömn. Forskare berättar om varför sömnen förändras när vi åldras och hur det går att sova bättre med hjälp av digital terapi, dagsljus och andra metoder.

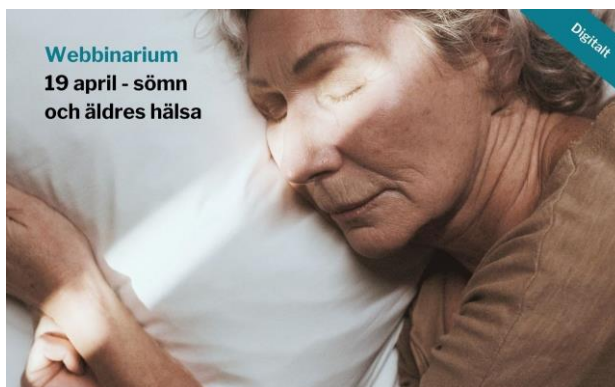
I takt med att vi åldras får många problem med att sova. Även sjukdomar och mediciner kan störa sömnen. I det här webinariet berättar forskare bland annat om hur kognitiv beteende terapi (KBT) kan få äldre personer med långvarig sjukdom att sova bättre, vad olika former av ljus har för inverkan på hur vi sover och mår, hur dygnsrytmen förskjuts när vi blir äldre och hur det går att få bukt med vanliga sömnproblem.

Som deltagare är du välkommen att ställa frågor i chatten. Seminariet är kostnadsfritt och alla är välkomna att delta.

Tid: 19 april kl. 8:30-9:30

Plats: digitalt

[Läs mer och anmäl dig här](#)



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