

Från: "Tina Cederlund" <tina.cederlund@stockholm.se>
Skickat: Wed, 27 Sep 2023 09:01:25 +0100
Till:
Ämne: Nyhetsbrev Västerort Anhörigstöd

Hej!

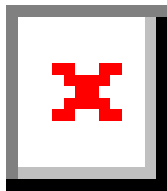
Här kommer vårt första nyhetsbrev för hösten som avser anhörigstöd. Det är vårt första nyhetsbrev gjort i programmet Esmaker med bilder. Layouten på nyhetsbrevet kan komma att ändras lite framöver.

Ni får gärna återkoppla till mig på mail tina.cederlund@stockholm.se med åsikter och synpunkter på nyhetsbrevet.

Hälsningar

Tina Cederlund

Anhörigkonsulent

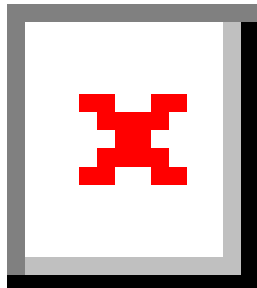


Anhörigstöd Västerort

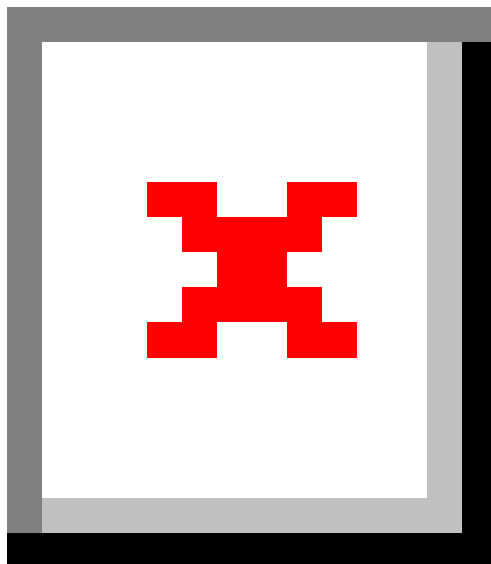
Hej!

Nedan kan du ta del av aktuella evanemang, mötesplatser och tips under september/oktober.

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.



Välkommen till anhöriggruppen för dig som lever nära någon med långvarig fysisk sjukdom



Välkommen till anhöriggruppen för dig som lever nära någon med långvarig fysisk sjukdom.

Du som hjälper eller har omsorg om en äldre familjemedlem eller någon äldre i din närhet med en långvarig sjukdom, som inte är en demens, är välkommen till vår anhöriggrupp.

Vi fokuserar på hur du som anhörig kan samla kraft genom att dela erfarenheter med andra samt få information om vilket stöd som finns.

Varmt välkommen att dela dina funderingar med andra som är i samma situation. Vi pratar om det som är angeläget för er som deltar.

Vi träffas i Spånga en gång i månaden under hösten/vintern och vi bjuder på enklare förtäring.

När: 28 september 2023, 26 oktober, 30 november, 21 december 2023

Tid: kl. 15.00 – 16:30

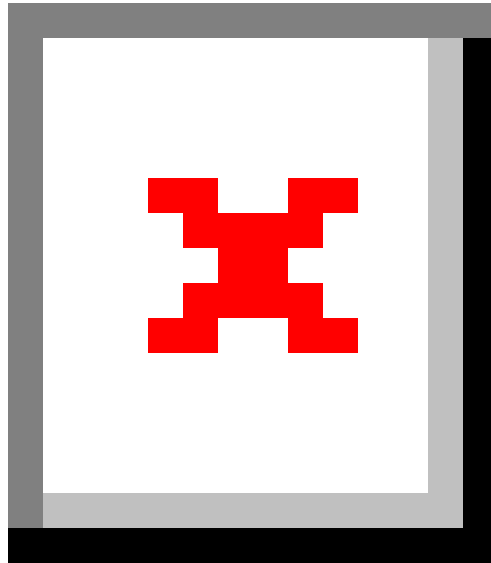
Var: Spånga C, Fridakonferensen, Stormbyvägen 2-4

Samtalsledare: Kristina Wennstöm, Järva stadsdelförvaltning

Anmälan senast fredag den 22 september till:

Mail: kristina.wennstrom@stockholm.se **Telefon:** 08-508 03 537

För dig som lever nära någon som är sjuk



När: onsdagar 27/9, 25/10, 22/11 och den 20/12 kl. 10.30 – 12.00

Var: Sandhamnsgatan 8, T-banestation Gärdet, uppgång
Värtahamnen

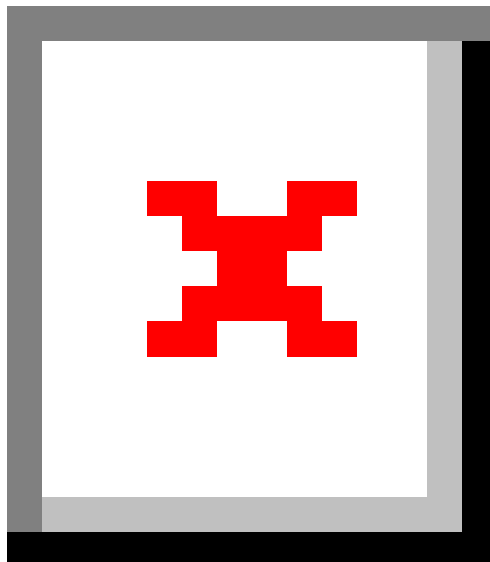
Välkommen med i anhöriggruppen för dig som hjälper eller vårdar en äldre familjemedlem eller vän med långvarig sjukdom som inte är demens. Med fokus på hur man som anhörig samlar kraft, dela erfarenheter med andra samt få information om vilket stöd som

finns.

Anmäl dig till Marie Winbo, anhörigkonsulent i Norra innerstaden, 08-508 10 773 eller marie.winbo@stockholm.se.

Varmt välkommen!

Mötesplats för dig som står nära någon med minnesproblematik



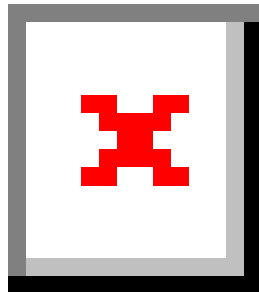
Välkommen till mötesplatsen som vänder sig till dig som hjälper eller vårdar någon med minnesproblematik. Kom och träffa andra i en liknande situation. Deltagandet är kostnadsfritt och vi bjuder på fika.

När: 23/8, 20/9, 18/10, 15/11 och den 6/12 kl. 10.30 - 12.00

Var: Sandhamnsgatan 8 på Gärdet

Samtalsledare: Marie Winbo, anhörigkonsulent i Norra innerstaden

Anmälan: till marie.winbo@stockholm.se, 08-508 10 773



**Du som stöttar
– nu startar en
samtalsgrupp
på Kraftens
hus!**

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.

Samtalsledare är Marie Winbo som är anhörigkonsulent på Norra innerstadens stadsdelsförvaltning. Dessutom medverkar personal från Kraftens hus. Plats finns för 8 deltagare och anmäl dig senast dagen innan träffen. Gott fika serveras till självkostnadspris.

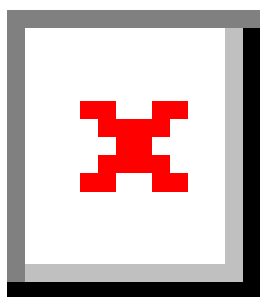
När: 27/9, 25/10, 22/11 och den 20/12 kl. 17.00-18.30

Var: Kraftens hus, Hantverkargatan 2D, Buss 3 till Stadshuset eller T-bana/pendeltåg till Centralen eller Blå linje hållplats Rådhuset

Anmäl dig: Till marie.winbo@stockholm.se tel: 08-508 107 73

Tillsammans kan vi dela strategier för att få vardagen att fungera bättre och för att må så bra som möjligt.

Det utmanande anhörigskapet



Du som stödjer någon i din närhet är välkommen på föreläsning om stresshantering och hur man undviker att drabbas av utmattning

En nära relation med någon som har fysiska eller psykiska utmaningar kan vara utmattande för dig som anhörig.

Bella Stensnäs är leg. psykolog och utbildare inom specialistvård för utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa.

Att vara den som stödjer en närstående med fysiska eller psykiska utmaningar och allt vad den livssituationen bär med sig, kan vara utmattande för dig som anhörig.

Bellas föreläsning lägger fokus på vikten av egen återhämtning, att uppmärksamma sina stressignaler, riskfaktorer för utmattningssyndrom, och hur medberoende kan hanteras. Du får kunskap och konkreta råd om hur du kan hantera din livssituation för att hitta balans i ditt anhörigskap.

Varmt välkommen med din ansökan önskar anhörigkonsulenter i Stockholms stad.

Senast den 28/9 till anhörigkonsulent
yvonne.jagenstedt@stockholm.se **08-508 15 824.**

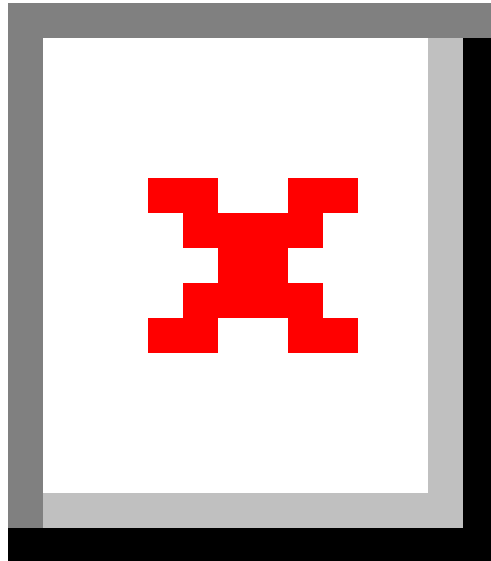
Var: Bolindersalen , Bolindersplan 1.

När: 12 oktober kl.17.00-19.00.

Vi bjuder på smörgås och kaffe/te i pausen.

Föreläsningen riktar sig till anhöriga boende i Stockholms stad.

Reflekterade skrivande för anhöriga



Reflekterande skrivande för anhöriga

Syftet med cirkeln är att pröva på skrivandet som ett verktyg för självomsorg.

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

Skrivande kan vara ett instrument för att se dig själv och din situation ur nya perspektiv.

Det finns inga krav på förkunskaper, skrivandet är helt prestationsfritt.

Vi träffas varannan onsdag under fem tillfällen, start 27 september 2023.

Deltagandet är kostnadsfritt och vi bjuder på fika. Under sista träffen skickar vi ut en utvärdering som hjälper oss att utveckla vår anhörigverksamhet.

Målgrupp: För vuxna barn som stödjer en förälder på grund av exempelvis sjukdom eller funktionsnedsättning.

För ytterligare information kontakta din anhörigkonsulent i stadsdelen där du bor.

För övriga frågor kontakta chabnam.koistinen@sv.se

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

Varmt välkomna!

Datum: Onsdagar 27 sep / 11 okt / 25 okt / 08 nov / 22 nov

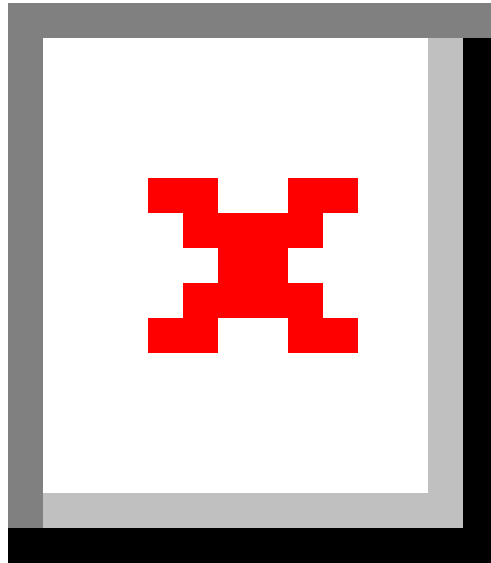
Tid: 17:00 - 18:30

Plats: Nytorgsträffen - Nytorgsgatan 44, t-bana
Medborgarplatsen/Skanstull

Anmäl dig till Anhörigkonsulent: cecilia.erkstam@stockholm.se

Läs mer på sv.se/stockholm

Digital föräldragrupp för dig som har ett barn i grundskolan som har en problematisk skolfrånvaro



Du som har ett barn i grundskolan som har en problematisk skolfrånvaro, välkommen med i en digital föräldragrupp. Vi kommer prata om det som känns aktuellt för var och en av er. Vi kan också bjuda in gäster som berör skolfrågan.

Gruppen fylls på med fasta medlemmar fram tills ni är max 8 personer.

Mötesplatsen vänder sig i första hand till dig som bor i Stockholms stad.

Var: via Zoom

När: 19/9, 17/10, 14/11, 12/12 kl. 15.00-16.30

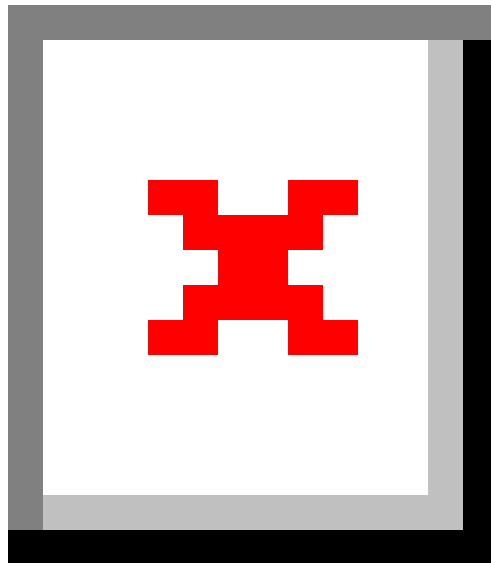
Max 8 deltagare

Anmälan/avanmälan: senast dagen innan träff

**Vid frågor och anmälan kontakta: Marie Winbo,
samtalsledare/anhörigkonsulent Norra innerstadens sdf**

marie.winbo@stockholm.se, 08- 508 10 773

Hälsoprogram för seniorer!



Den 21 september startar äntligen vårt hälsoprogram för seniorer!

Anmäl dig redan nu för att säkra en plats.

Vi startar äntligen vårt hälsoprogram för seniorer i höst!

Startdatum är 21 september. Ni kommer att ses på torsdagar kl. 14-16:15, varje vecka, totalt 16 tillfällen. Sista anmälningsdatum: 19 september.

Hälsoprogrammet vänder sig till dig över 60 år med psykisk ohälsa

och till dig som är anhöriga till någon med psykisk ohälsa. Antal deltagare kommer att vara 10-15 personer. Så vänta inte med att anmäla dig!

Hälsoprogrammet är ett pilotprojekt framtaget utifrån forskningsprojektet "En personcentrerad metod för livsstilsförändringar hos personer med psykisk ohälsa", utfört av Lektorerna och Sjuksköterskorna Ylva Rönngren och Annette Björk vid Mittuniversitetet.

Mer om forskningsprojektet kan du läsa här: [en-personcentrerad-metod-for-livsstilsforandringar-hos-personer-med-psykisk-ohalsa/Hälsoprogrammet kommer att utvärderas av lektorer vid Mittuniversitet, med fokus på upplevd livskvalitet och enklare hälsomarkörer.](#)

Du kommer att få lära sig om livsstilsförändringar – fysisk aktivitet, kost, sömn, alkohol, socialt sammanhang m.m. – som ökar förutsättningarna för ett gott liv med psykisk ohälsa, både för både egnerfarna och anhöriga.

Du kommer att få träffa två ledare:

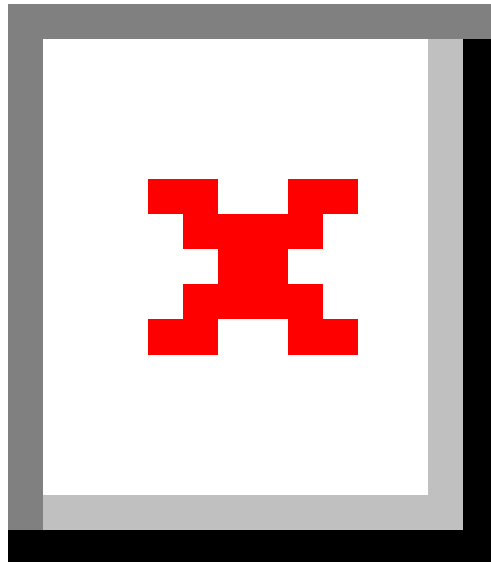
Thomas Qvarnström som har ett stort intresse och erfarenhet av friskvård, han har bland annat lett många av våra utflykter.

Helena Bjurström är arbetsterapeut sedan 14 år tillbaka. Hon har främst arbetat med äldre patienter inom primärvård, hemrehabilitering, ASIH hemrehabilitering, slutenvård, korttidsvård och särskilt boende för äldre, både inom demens och somatik. "Mitt arbetsterapeuthjärta klappar som allra starkast för våra äldre och deras välmående. När man besöker patienter i deras eget hem, ser man extra tydligt hur många som mår dåligt i själen. Trots att de sökt vård för någon fysisk funktionsnedsättning och till exempel behöver ett hjälpmedel, så uttrycker många att det är samtalet mellan oss som blivit den största hjälpen."

Är du intresserad av att delta i hälsoprogrammet så skicka ett mail till info@balansstockholm.se eller ring oss på 08 618 13 33, lämna ett meddelande om vi inte svarar så ringer vi tillbaka till

dig.

Anhörigcirkel för dig som är förälder till ett barn i grundskolan med problematisk skolfrånvaro



Anhörigcirkel för dig som är förälder till ett barn i grundskolan med problematisk skolfrånvaro.

Grupp 2

Datum: 3 okt, 17 okt, 31 okt, 14 nov, 28 nov, 12 dec

Tid: 13.00-14.30

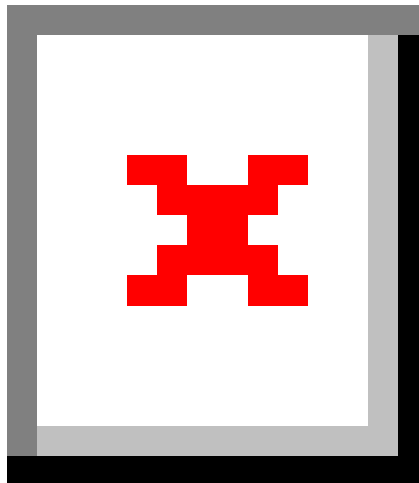
Plats: digitalt, plattform Zoom

Sista anmälningdag 19 september

Anhörigstrateg Julia Svahn 08-706 68 67

Anhörigkonsulent Anna Jepsen 08-508 06 509

Anhörigdagen 5 oktober



Är du orolig för någon som mår dåligt?

Känner du någon som lider av oro, har svårt att sova, eller känner sig ledsen och nedstämd?

Järva stadsdelsförvaltning bjuder in dig som är anhörig eller dig som bara vill veta mer om psykisk ohälsa utifrån ett kulturellt perspektiv. Kom och lyssna på två hälsokommunikatörer Anahita och Fatuma från Transkulturellt centrum samt Abdinassir från Hjärnkoll.

De berättar om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa.

Vi bjuder på fika!

Tid: 5 oktober 2023 kl 13:00–16:30

Plats: Rinkeby Folkets hus

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