

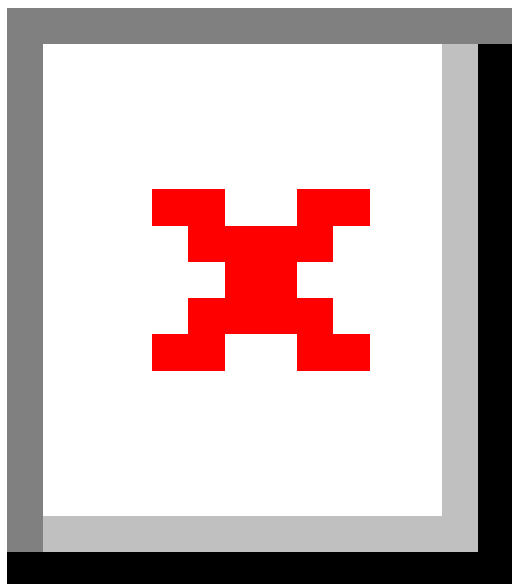
Från: "Tina Cederlund" <tina.cederlund@stockholm.se>
Skickat: Wed, 30 Oct 2024 14:27:23 +0100
Till:
Ämne: Nyhetsbrev Anhörigstöd november 2024

Hej!

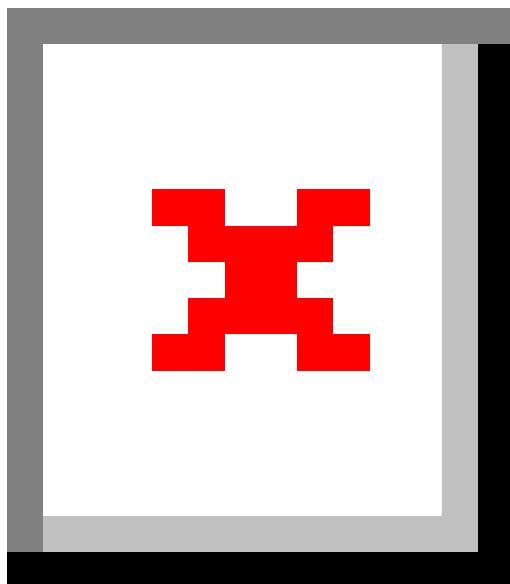
Här kommer Nyhetsbrevet för November

Med vänlig hälsning

Tina Cederlund
Anhörigkonsulent



Nyhetsbrev november 2024



Hej!

Nedan kan du ta del av aktuella evenemang, mötesplatser och tips under november månad.

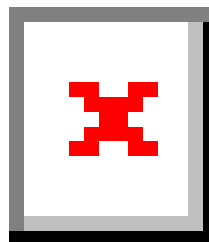
Du är alltid välkommen att höra av dig till oss anhörigkonsulenter när du har frågor eller önskar individuell vägledning och stöd. Du hittar våra kontaktuppgifter längst ner i nyhetsbrevet.

Lugn i stormen? – om ungas sociala medieanvändning

Vad vi vet om unga och deras skärmvanor

Psykologiakademin bjuder in till ett kostnadsfritt seminarium om unga och deras skärmvanor. Många barn spenderar stora delar av dagen framför skärmar, vilket väcker oro hos anhöriga. Det har även rapporterats om en ökning av psykisk ohälsa kopplad till sociala medier.

Seminariet kommer att utforska forskningen kring skärmtidens effekter på ungas välmående, stillasittande och sociala medier. Frågor som kommer att diskuteras: Är skärmtid farlig eller utvecklande? Behöver vuxna begränsa skärmtiden? Hur kan anhöriga hantera dessa utmaningar?



När: 4/11

Tid: kl. 11:00-12:00

Var: digitalt

[Anmäl dig](#)
[här](#)

Kom och sjung i Kraftens hus kör!

Välkommen att sjunga i Kraftens hus kör!

Kören är till för dig som är anhörig till någon med cancer, även den cancerberörda kan delta. Inga förkunskaper behövs, både nybörjare och erfarna är välkomna.

Med lite träning kan alla utveckla sin röst, oavsett tidigare musikkunskaper. Marianne Viper, en erfaren körledare och musikterapeut, leder kören. Denna pågår i cirka en timme och efteråt bjuds det på fika.

Hoppas att du/ni vill prova!

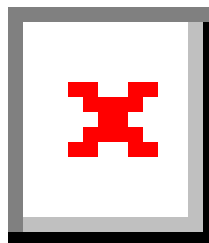
När: 4/11 och 18/11

Tid: kl. 13:15-15:15

Var: Kraftens hus Stockholm. Hantverkargatan 45G (T-bana till Rådhuset/T-Centralen. Det finns också en hel del parkeringsplatser runt huset om du kommer med bil.)

[Anmäl dig](#)

[här](#)



Digital mötesplats för dig som står nära någon med kognitiv sjukdom eller psykisk ohälsa

Hjälper du din förälder eller vän (+65 år) som drabbats av kognitiv sjukdom/demenssjukdom eller psykisk ohälsa?

Välkommen till den digitala mötesplatsen där du träffar andra i liknande situation att dela erfarenhet, upplevelser, tankar och känslor med.

Tillsammans pratar vi om vad som kan vara hjälpsamt, avlastande och stärkande för dig som står bredvid.

Träffarna är avgiftsfria men föranmälan krävs.

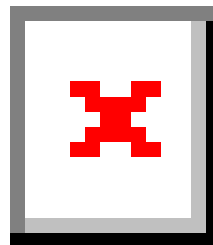
Den digitala mötesplatsen är en samverkan mellan anhörigstöd i Stockholm läns kommuner och stadsdelar.

När: 8/11

Tid: kl. 12:00-13:00

Var: digitalt via Zoom

[Anmäl dig](#)
[här](#)



Inbjudan till Öppet Hus på Afasicenter

Välkommen på Öppet Hus Afasicenter!

Livet förändras för anhöriga när en person får afasi. Många uttrycker behov av att träffa andra, dela erfarenheter, få nytt mod och tips på vad man kan göra för att själv få kraft att bibehålla hälsan och samla ny energi.

Afasicenter erbjuder bl.a. anhörigträffar där du får möta andra i liknande situation. De anordnar också kurser i Kommunikationspartnerträning.

Kom och ta en fika och träffa andra i samma situation samtidigt som du får information om Afasicenters verksamhet.

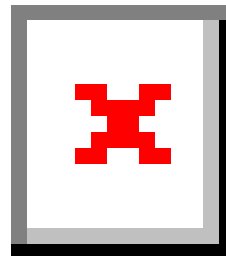
När: 11/11

Tid: 14:30-16:30

Var: Sabbatsbergsva gen 6, Vasastan

[Anmälan senast](#)

[8/11](#)

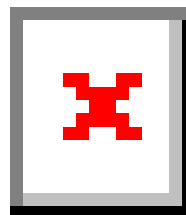


Föreläsning om kognitiv sjukdom (demens)

Lever du nära någon med kognitiv svikt?

Välkommen på föreläsning för anhöriga om att leva med demenssjukdom, svårigheter, utmaningar och bemötande. Föreläsningen hålls av Silviasjuksköterska Lena Forsberg och Silviasyster Kristina Närhi.

Föreläsningen vänder sig till anhöriga i Stockholms stad. Deltagandet är gratis och ingen föränmälan krävs. Vi bjuder på fika.



När: 11/11

Tid: 17:00-19:00

Var: Hubben (intill Medborgarkontoret),
Måsholmstorget 20, Skärholmen

Anhöriggrupp för dig som stödjer någon som har cancer

I samverkan med Stockholms stad, bjuder Kraftens hus in till samtal där du kan dela erfarenheter, upplevelser och känslor med andra som är i en liknande situation.

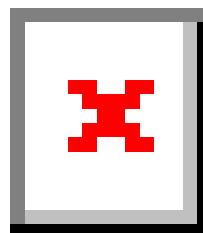
Tillsammans kan vi dela strategier för att få vardagen att fungera bättre och för att må så bra som möjligt.

Du kan vara med en gång eller flera gånger. Deltagandet är kostnadsfritt och fika serveras till självkostnadspris. Anmäl dig senast dagen innan träffen.

När: 13/11 och 27/11

Tid: kl.17:00-18:30

Var: Kraftens hus Stockholm. Hantverkargatan 45G (T-bana till Rådhuset/T-Centralen. Det finns också en hel del parkeringsplatser runt huset om du kommer med bil.)



[Anmälan till mötet](#)

[13/11](#)

[Anmälan till mötet](#)

[27/11](#)

Digital träffpunkt – Partner mitt i livet

Partner mitt i livet vänder sig till dig som har en partner under 65 år med en kognitiv (demens) sjukdom

Vi pratar om det som känns aktuellt för var och en idag. Den som vill delar med sig av sina erfarenheter, vi lyssnar på varandra och ger råd och stöd.

Du väljer själv om du vill delta vid ett tillfälle eller vid flera. Träffarna är kostnadsfria.

Anmälan görs inför varje tillfälle, senast dagen innan.

Den digitala mötesplatsen är en samverkan mellan anhörigstöd i Stockholm läns kommuner och stadsdelar.

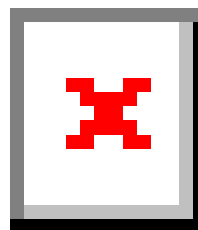
När: 15/11 och 13/12

Tid: kl.12:00-13:00

Var: digitalt via Zoom

[Anmäl dig](#)

[här](#)



Föreläsning: Samtal om trauma

Välkommen till en föreläsning om trauma

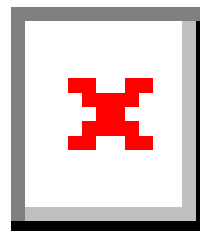
Författarna Theodor Kallifatides och Harald Hultqvist kommer att diskutera hur trauma gestaltas i litteraturen, medan psykoterapeut Anna Amazeen utforskar vad trauma är och hur det kan ärvas.

Ingen anmälan krävs.

När: 16/11

Tid: kl. 16:00

Var: Rinkeby Folket Hus, Skårbygränd 1



Inbjudan till Tornedalsk Kulturdag på Stadsmuseet

Välkommen till en kostnadsfri händelserik dag som firar tornedalsk kultur!

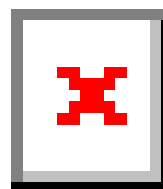
Stadsmuseet bjuder in dig och din familj till en inspirerande dag fylld med aktiviteter som lyfter fram tornedalsk musik, litteratur, sagoläsning och diskussioner om nationella minoriteters historia.

Ta med din familj och kom för att fira, lära och njuta av denna dag! Vi ser fram emot en händelserik dag fylld med gemenskap och kultur.

När: 16/11

Tid: kl. 11.00–17.00

Var: Stadsmuseet, Slussen



För mer information följ

[länken](#)

Träna Mindfulness

För dig som är över 18 år och som ger stöd och hjälp till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv

Varmt välkommen att träna mindfulness! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper behövs.

Välj en lugn plats där du kan vara ostörd, använd gärna hörlurar om du har möjlighet. Det är helt kostnadsfritt och du väljer fritt vid vilka tillfällen du vill delta.

Om du har en sjukdom eller annan ohälsa som kan påverka ditt deltagande ber vi dig först rådgöra med din vårdgivare innan du anmäler dig.

När: 1/11 kl. 10.00-11.00 via Teams

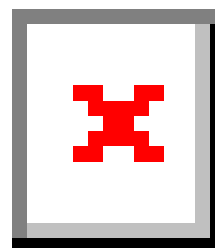
[Anmäl dig](#)
[här](#)

När: 8/11 kl 9.00-10.00 via Teams

[Anmäl dig](#)
[här](#)

När: 15/11 kl. 9.00-10.00 via Zoom

[Anmäl dig](#)
[här](#)



När: 29/11 kl. 10.00-11.00 via Teams

[Anmäl dig](#)

[här](#)

Varför kämpar många så länge med ocd, när det finns behandling?

Välkommen till föreläsningen om OCD (Obsessive Compulsive Disorder/Tvångssyndrom)

Catalina Aguilera som själv lever med ocd och ocd-specialisten Linda Jüris diskuterar de utmaningar som personer med ocd kan ställas inför när de söker vård. De kommer att belysa vanliga fallgropar i behandlingen och presentera möjliga lösningar. Genom att dela med sig av insikter och praktiska råd hoppas de kunna förbättra förståelsen och hanteringen av tillståndet.

Linda Jüris är leg psykolog, leg psykoterapeut och verksamhetschef på KBTPsykologerna. Hon är också verksam vid Uppsala universitet samt en av OCD-förbundets experter.

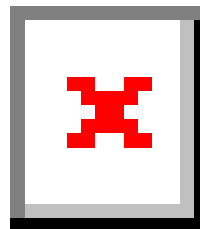
När: 18/11

Tid: kl. 18:00-19:30

Var: digitalt

[Länk till](#)

[föreläsningen](#)



Digital mötesplats för dig som har en partner i yrkesverksam ålder som har drabbats av en fysisk sjukdom

Ger du hjälp, vård och omsorg till din partner som är i yrkesverksam ålder och som har drabbats av en fysisk sjukdom?

På den digitala mötesplatsen träffar du andra i likdanande situation att dela erfarenhet, upplevelse, tankar och känslor med. Vi pratar om det som känns aktuellt för var och en idag. Du kan vara med en gång eller flera gånger, du anmäler dig till varje tillfälle och då får du en ny länk.

Varmt välkommen!

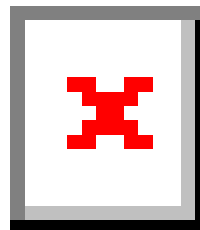
Den digitala mötesplatsen är en samverkan mellan anhörigstöd i Stockholm läns kommuner och stadsdelar.

När: 18/11 och 9/12

Tid: kl. 12:00-13:00

Var: digitalt via zoom

[Anmäl dig](#)
[här](#)



Webbinarium: Barnrätt i praktiken

Välkommen till ett kostnadsfritt webinarium som syftar till att uppmärksamma årsdagen av FN:s barnkonvention

Dagen syftar till att ge ny kunskap, insikter och inspiration med fokus på hur barnkonventionen kan stärka barns rätt om barnet har en funktionsnedsättning eller är anhörig.

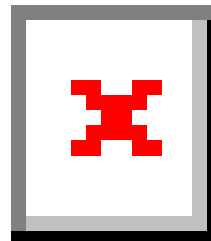
Inbjudna talare kommer att visa hur FN:s barnkonvention, lagstiftning och funktionsrättsrörelsens arbete kan skapa ett inkluderande samhälle där alla barn, oavsett funktionsförmåga, har möjlighet att växa och leva ett fullvärdigt liv.

När: 20/11

Tid: kl. 10:00-15:00

Var: digitalt, följ anmälningsslänken för mer information om programmet

[Anmäl dig här senast 15 november](#)



Personcentrerad vård – vad innebär det?

Varmt välkommen till Café Minnesvärt som bjuder in till en föreläsning på temat: Personcentrerad vård och omsorg för personer med kognitiv sjukdom

Madeleine Åkerman, specialistsjuksköterska inom demensvård vid det nationella kvalitetsregistret SveDem och doktorand vid Karolinska institutet, kommer att dela med sig av sin kunskap om personcentrerad omvårdnad inom vård- och omsorgsboenden.

Madeleine kommer även att förklara vad personcentrerad omvårdnad innebär samt dess betydelse för vården och omsorgen av personer med kognitiva sjukdomar.

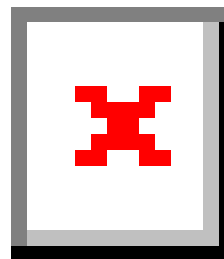
När: 21 november

Tid: kl. 18:30-19:30

Var: Ersta konferens. Erstagatan 1K, 116 28 Stockholm

[Anmäl dig](#)

[här](#)

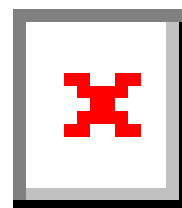


Webbinarium om tidiga tecken i Alzheimers sjukdom

Tidiga tecken i Alzheimers sjukdom - När ska man söka vård

Demensförbundets senaste webinarium, med Jens Berggren som har stor erfarenhet av minnesutredningar, går att ta del av på demensförbundets YouTube-kanal.

I webinariet finns information om tidiga tecken, när det är dags att söka vård och om olika stadier i sjukdomen.



[Klicka här för att komma till](#)

