

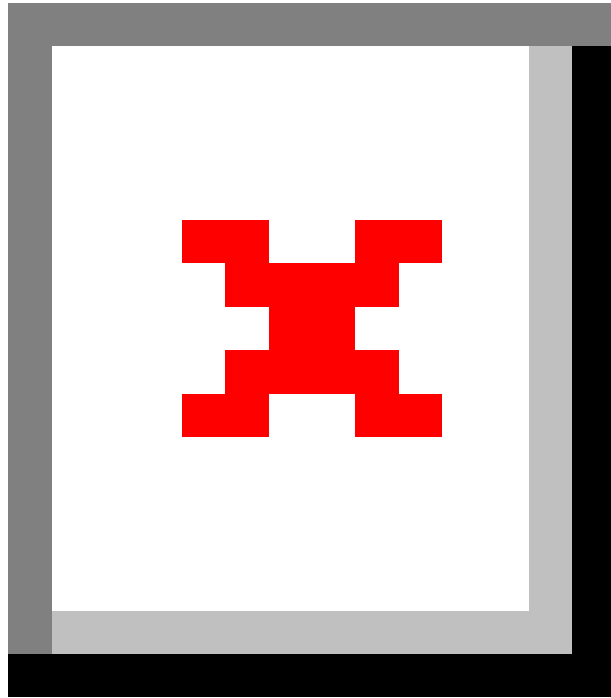
Från: "Tina Cederlund" <tina.cederlund@stockholm.se>
Skickat: Mon, 2 Sep 2024 09:25:31 +0100
Till:
Ämne: Nyhetsbrev anhängstöd september 2024

Hej!

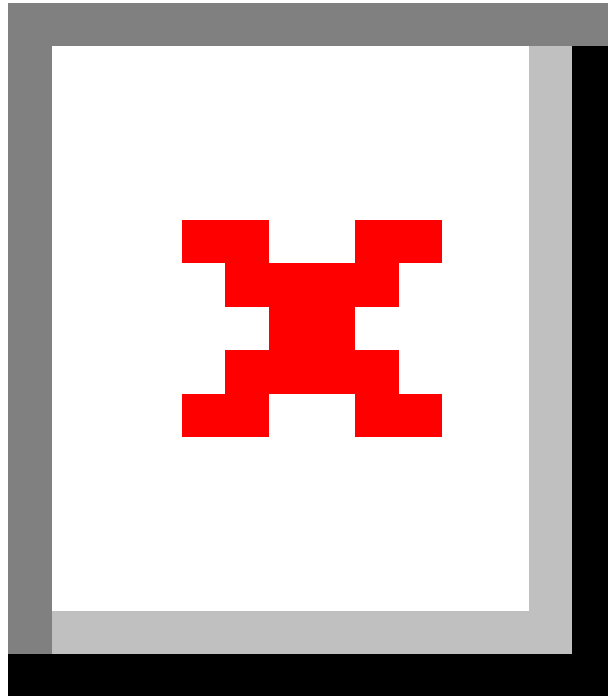
Här kommer septembers nyhetsbrev.

Hälsningar

Tina Cederlund
Anhängkonsulent Hässelby-Vällingby stadsdelsförvaltning



Nyhetsbrev september



Nedan kan du ta del av aktuella evenemang, föreläsningar och tips under september.

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.

Föreläsning Juridik för anhörig

Juridik för anhöriga - föreläsning

De tre föreläsningarna har likvärdigt upplägg och riktar sig till dig som stödjer en närstående på grund av ohälsa, ålder eller funktionsnedsättning. Du får information om framtidsfullmakt, anhörigbehörighet och andra juridiska frågor som kan ha koppling till din anhörigroll. I samband med föreläsningarna finns även möjlighet att ställa frågor. Föreläsare är Maria Nystöm Agback, jurist på Anhörigas Riksförbund.

Datum och tid: 18.00 - 19.30

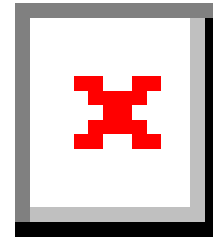
Föreläsningstillfälle 1: Måndag 9/9, Spånga församlingshus, samlingsalen. Värsta Allé 1, Spånga C

Föreläsningstillfälle 2: Tisdag 10/9, Rinkeby Folkets hus, bottenplan, Skårbygränd 1, Rinkeby C

Föreläsningstillfälle 3: Onsdag 25/9, Bolindersalen i Serafens vård och omsorgsboende, Bolinders plan 1, en trappa ner.

Anmälan: Ingen föranmälan

Arrangeras av Sthlms stads anhörigkonsulenter i samverkan med Anhörigas Riksförbund.



Anhöriggrupp för dig 30+ som har förälder med kognitiv sjukdom

Anhöriggrupp

För dig 30+ som har en förälder med kognitiv sjukdom/ demenssjukdom.

Vill du utbyta erfarenheter med andra i liknande situation?

Vill du få kunskap om samhällets stöd?

Tillsammans diskuterar vi fram strategier som kan hjälpa dig och din närstående i vardagen och vi ger varandra råd och stöd.

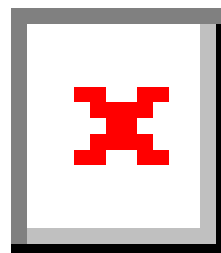
Plats: Växthuset När: 16.00-18.00 start 16/9

Gruppen leds av anhörigkonsulenterna i Hässelby/Vällingby och Bromma.

Deltagandet är kostnadsfritt och vi bjuder på fika.

Vill du veta mer eller anmäla ditt intresse kontakta:

Anhörigkonsulent Tina Cederlund
tina.cederlund@stockholm.se



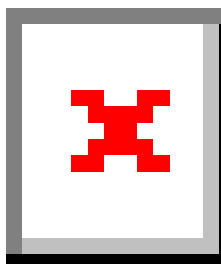
Träna Mindfulness

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 hösten 2024! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper behövs. I några pass ingår det övningar i rörelse, du kan se vilka i listan (se Tid och anmälan).

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.

[Tid och
anmälan](#)

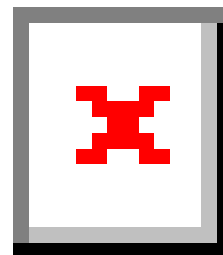
Personligt ombud - stöd för personer med psykisk funktionsnedsätt

Personligt ombud - stöd för personer med psykisk funktionsnedsättning

Lyssna på en inspelad föreläsning av Carin Chrysander och Cecilia Armandt, personliga ombud i Söderort, Stockholm. De berättar om sitt uppdrag för personer över 18 år med psykisk funktionsnedsättning.

Arr. NKA, Nationellt kompetenscentrum anhöriga + Sthlms stads anhörigkonsulenter

[Lyssna på Personligt ombud
här](#)



Kontakta personligt ombud i din stadsdel via, funktionsnedsattning@stockholm.se eller på telefon +08-508 11 508

Hur ska vården förbättras för yngre med demenssjukdom?

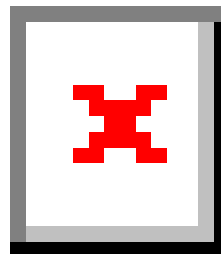
Hur ska vården förbättras för yngre med demenssjukdom?

Idag lever omkring 10.000 svenskar under 65 år med en demensdiagnos men eftersom sjukdomen oftast förknippas med äldre finns det bristande kunskaper om vilka insatser som yngre drabbade behöver. Hör Ulrika Harmsen, som har en demensdiagnos och Therese Bielsten, som forskar om insatser för yngre med demens, vid Högskolan Jönköping.

Studio Ett, Sveriges Radio (15 min.) Publicerat 2024-07-26

[Lyssna på radioavsnittet](#)

[här](#)



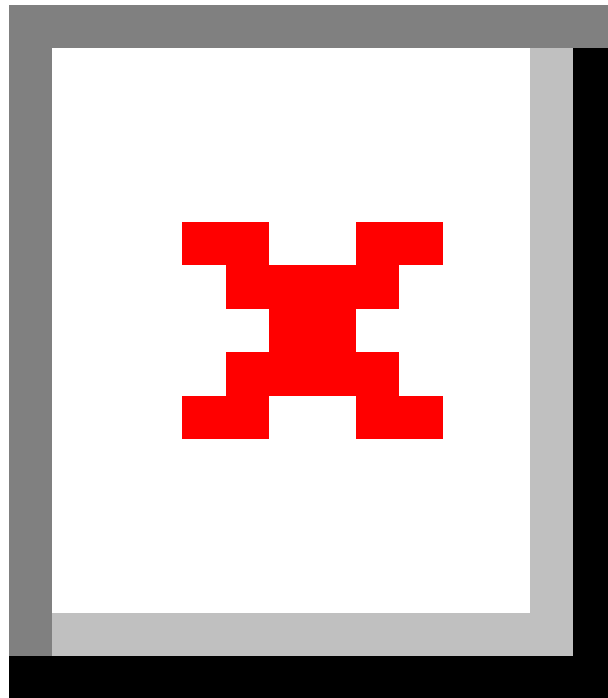
Boktips!

Läs Ulrikas bok, Mamma, kommer du att glömma oss nu? Utgiven 2023 av Norstedts förlag. Författare Sofia Edgren, Ulrika Harmsen. En berättelse om att få en dödsdom, men också om att hitta lusten att leva igen.

[Läs mer om boken](#)

[här](#)

Hälsodagen på Stockholms stadion för seniorer



Hälsodagen Stockholms stadion

Vi hälsar alla **seniorer** välkomna till Hälsodagen.

Låt dig inspireras, få nya hälsoinsikter, testa nya aktiviteter, lyssna på hälsoprofiler som Sofia ta en kaffe och umgås med vänner.

Tid: 4 september 12.00–16.00

Plats: Stockholms stadion (entré via Lidingövägen och Valhallavägen)

Fritt inträde. Läs hela programmet på senior.stockholm/hälsodagen

Digital studiecirkel

Kostnadsfri digital studiecirkel för dig som lever med med någon som har psykisk ohälsa eller NPF-diagnos

Är du partner till någon som lever med med psykisk ohälsa eller NPF-diagnos? Misstänker du kanske att det är så, trots att hen inte är utredd? Känns det som att situationen påverkar den gemensamma relationen och ditt eget liv?

Nu startar en grupp där du får hjälp att formulera de utmaningar du upplever och att finna strategier som kan få vardagen och livet att gå runt. Kursen pågår under tre tillfällen kl.10-12 och är digital.

Datum: 8, 22, oktober, 5 november

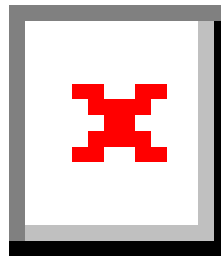
Tid: 10.00-12.00

Plats: Digitalt på Zoom

Kursledare: Karina Braun, Attention Stockholms län
Mikael Nylander, Anhörigkonsulent i Danderyds kommun

[Anmäl dig](#)

[här](#)



Alkoholrelaterad demens - inspelad föreläsning

Alkoholrelaterad demens - inspelad föreläsning

I denna nyinspelade föreläsning får du information om alkoholrelaterad demens och förslag på strategier utifrån ett anhörigperspektiv. Theofanis Tsevis är specialistläkare i geriatrik vid Medicinsk enhet Åldrande på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge.

Arr. NKA, Nationellt kompetenscentrum anhöriga + Sthlms stads anhörigkonsulenter

[Hör om alkoholdemens](#)

[här](#)

