



Anhörigcentrum Uppsala kommun

Många av oss är anhöriga på något sätt. Kommunen har skyldighet att erbjuda stöd till anhöriga vars närstående är långvarigt sjuk, har en eller flera funktionsnedsättningar eller är äldre. Risken för att du som anhörig själv drabbas av ohälsa ökar i relation till omfattningen av den omsorg som du ger. Anhörigcentrum i Uppsala kommun erbjuder stöd för dig som anhörig oavsett ålder.

Anhörigcentrum erbjuder: - Stödsamtal - Information - Rådgivning - Anhöriggrupper - Egentidsstöd - Programverksamhet med föreläsningar och informationstillfällen - Måbra-aktiviteter

Anhörigcentrums Nyhetsbrev Augusti 2022

Sommarperioden går snart mot sitt slut men det fina vädret och värmen verkar vilja stanna ett tag till. Vi hoppas att ni har haft möjlighet att ta del av det som sommaren har erbjudit av ljus, värme och gemenskap. På Anhörigcentrum jobbar vi med att planera in aktiviteter som kanske kan vara intressant för dig som anhörig. I detta Nyhetsbrev vill vi särskilt lyfta anhöriggrupp som en möjlig aktivitet för utbyte av erfarenheter, stöd och reflektion.



I en anhöriggrupp kan du träffa andra anhöriga i liknande situation och diskutera olika ämnen som är kopplade till anhörigrollen. Du får också information om stöd och hjälp som finns att tillgå. Vi träffas i mindre grupp under 5-6 tillfällen. Varje grupp leds av två anhörigkonsulenter. Tidigare deltagare har t ex beskrivit att anhöriggruppen inneburit en frizon att hämta kraft ifrån och tillfälle att komma ur ensamhetskänslan.

Så här berättar en anhörig som tidigare deltagit i anhöriggrupp:

"Jag har gått på samtal hos anhörigkonsulent på Anhörigcentrum, det har varit mycket bra. Hon tipsade mig om anhöriggrupp och det kändes intressant. Det var två anhörigkonsulenter som höll i gruppen och sex deltagare, det var en lagom stor grupp. Vi lovade varandra att aldrig berätta för någon utanför gruppen vad vi pratat om, det kändes tryggt och gjorde att man tordes öppna sig och berätta om sin situation.

När man är anhörig till någon som har det svårt, är det lätt att känna sig ensam och det är inte alltid man vill berätta för utomstående hur man har det. I gruppen fick man dela med sig av sina upplevelser till andra som också har det jobbigt och därför

förstod en. Det som också är bra är att man kan få idéer och tips på hur man kan göra i vissa situationer och vilken hjälp som finns att få till exempel inom kommunen.

För mig har det varit givande att delta i anhöriggruppen och jag kan verkligen rekommendera andra att delta i en sådan."

Är du intresserad av att delta i anhöriggrupp startar flera grupper med olika inriktning löpande. En nyhet är att vi har en grupp för ungdomar. För att göra en intresseanmälan till någon av grupperna eller om du vill veta mer, kontakta Anhörigcentrum på telefon 018-727 92 00 eller anhorigcentrum@ uppsala.se

ME-WE , anhöriggrupp för ungdom mellan 14-18 år

Start: 27/9

Anhöriggrupp - inriktning demens (kvällstid)

Start tisdag 11/10, därefter torsdagar.

Anhöriggrupp - inriktning demens (eftermiddagar)

Start tisdag 11/10

Anhöriggrupp - inriktning psykisk ohälsa/NPF*, sambo/make/makar (kvällstid)

Start måndag 12/9

Anhöriggrupp - inriktning psykisk ohälsa/NPF*, föräldrar (kvällstid)

Start torsdag 15/9, därefter onsdagar

Anhöriggrupp - inriktning psykisk ohälsa/NPF*, föräldrar (dagtid)

Start torsdag 29/9

*NPF = neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Anhörigcentrum "På gång"



Måbra-aktiviteter jämna veckor, med **start torsdag 8/9 kl 13.30-15.30**. Kom och prova på sittgympa, qigong, museibesök, avslappningsövningar med mera. Nya deltagare välkomnas. Framöver kommer schema över de olika aktiviteterna finnas på vår hemsida.
Plats: Anhörigcentrum



Torsdag 8/9 kl 16:00-17:00.
Presentation av den nya **Nationella anhörigstrategin**. Ida Lindecrantz, anhörigkonsulent, berättar om strategin och innehållets betydelse. Föreläsningen kommer att visas digitalt via Teams. För er som inte har möjlighet att själva delta digitalt är ni välkomna till Anhörigcentrum för att se föreläsningen på storskärm.
Plats: Anhörigcentrum



Onsdag 14/9 kl 16:00-18:00.
Lågaffektivt förhållningssätt – att förebygga och hantera utmanande beteenden. **Pontus Edqvist** som har mångårig erfarenhet både som boendeassistent och som utbildare/handledare inom främst LSS området, kommer och föreläser på Anhörigcentrum.
Plats: Anhörigcentrum



Onsdag 28/10 kl 18.00-20.00
Är du förälder till ett hemmasittande barn? Kom och lyssna på när **skolkoordinatorerna Anders Olsson och Per Åström** berättar om sitt arbete.
Plats: Anhörigcentrum

Anhörigveckan 4–6 oktober

Välkommen till samvaro med andra i liknande situation.

Lyssna till intressanta föreläsningar som kan ge dig kraft och inspiration. Kom ihåg att anmäla dig!

OKT
4

Anhörigveckan tisdag 4/10 kl 18.00-20.00

Panelssamtal kring demenssjukdom

Medverkande: Minnesmottagningen Akademiska sjukhuset, Bistånds enheten på Äldreförvaltningen och Anhörigcentrum.
Plats: Slottsbiografen

OKT
5

Anhörigveckan onsdag 5/10 kl 18.00-20.00

Nyfiken på föreningar? Kom och träffa representanter från

bland annat föreningarna Balans och Attention samt Anhörigcentrums personal.
Plats: Slottsbiografen

OKT
6

Anhörigveckan torsdag 6/10 kl 18.00-20.00

Anja Kontor har frilansat i 36 år och har gjort dokumentärer om Anne Franks okända syster, Raoul Wallenbergs familj och Natascha Kampusch. Hon har även producerat 64 avsnitt av tv-serien "När livet vänder" för SVT.

Hör Anja berätta om starka möten och människors förmåga att finna kraft och att återerövra livet. Vi bjuder på fika.

Plats: Hotell Gillet

OKT
25

Tisdag 25/10 kl. 17.30-19.30

Filmkväll i samarbete med Stadsbiblioteket.

Mer information kommer.

Plats: Stadsbiblioteket

NOV
30

Onsdag 30/11 kl 18.00-19.30

Författarkväll med Jonas Brun i samarbete med

Stadsbiblioteket. Han har skrivit boken "Hon minns inte", som handlar om hans demenssjuka mamma. Skrivandet blev ett sätt att stå ut. En bok om när någon man älskar försvinner, men fortfarande finns kvar.

Plats: Stadsbiblioteket

VECKA
49

Vecka 49

Biståndshandläggare från Äldreförvaltningen kommer och berättar om hur ansökan om bistånd går till. Exakt datum meddelas senare.

Plats: Anhörigcentrum

OBS! Anmälan till anhorigcentrum@uppsala.se eller telefon 018-727 92 00.

Flera programpunkter kan komma under hösten, håll utkik!

Tips

Läger för unga

Är du ung anhörig till en demenssjuk förälder? Det finns fortfarande platser kvar till lägerverksamhet Vid Höga kusten för dig! Läs mer [här](#).

Ambulerande röstmottagning

Från och med den 15 augusti är det möjligt att boka ambulerande röstmottagning för den som på grund av sjukdom, funktionshinder eller ålder inte har möjlighet att ta sig till en vallokal och rösta. Från den 24 augusti kommer team om två röstmottagare att komma hem till de som bokat och behöver deras hjälp. Den som ska rösta behöver ha legitimation och sitt röstkort tillgängligt. För att boka ambulerande röstmottagning i Uppsala kommun ringer man 018-727 12 20 eller mejlar till Valkansliet@uppsala.se.

Anhörigrisdagen

Även i år kommer Anhörigrisdagen ske digitalt. Temat för i år är "Anhörig i kristider" och går av stapeln 9-10 november. Läs mer [här](#).

Infoteket

Infoteket har ett gediget höstprogram! Den 16/11 gästar våra anhörigkonsulenter Pernilla och Anna-Karin Infoteket då kvällens tema är "Om anhöriga inte fanns". Läs mer om detta och om Infotekets andra programpunkter [här](#).

Alltid användbara hemsidor:

Nka - Nationellt kompetenscentrum anhörigas [hemsida](#)

Svenskt demenscentrums [hemsida](#)

AHR - Anhörigas Riksförbunds [hemsida](#)

Tipsa gärna andra om vårt Nyhetsbrev! Man anmäler sig enkelt via vår hemsida [här](#).

Du kan lämna synpunkter på kommunens service och tjänster [här](#). Dina åsikter hjälper oss att utveckla och förbättra vår verksamhet.

Anhörigcentrum Uppsala kommun

Telefon: 018-727 92 00

E-post: anhorigcentrum@ uppsala.se

Webbsida: www.vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum



[Vill du avprenumerera på nyhetsbrevet?](#)