



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 september 2022

Hösten på Anhörigcentrum

Nu har hösten kommit och ni välkomnas till att delta i de föreläsningar och programpunkter som Anhörigcentrum anordnar. Vi har återgått till verksamhet på plats i Anhörigcentrums lokaler. Se nedan för datum och tid för vårt program.



Vi är även snart framme vid den **Nationella anhörigdagen**, den 6 oktober, och då anhörigas livssituation uppmärksammas. Anhörigcentrum brukar varje år anordna ett program för den dagen och välkomnar er till vårt program som i år genomförs under tre kvällar, **4 - 6/10**. Programpunkterna kan du se nedan och då de har ett begränsat antal platser är det viktigt att du kommer ihåg att anmäla dig.

Välkommen till att lyssna till intressanta föreläsningar som kan ge dig kraft och inspiration samt möjlighet till samvaro med andra i liknande situation.

Anhöriggrupper

Är du intresserad av att delta i anhöriggrupp så 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
Ett flertal grupper är redan fyllda men i nedanstående grupper finns platser kvar!

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

Start tisdag 27/9.

Anhöriggrupp - inriktning demens (kvällstid)

Start tisdag 11/10, därefter torsdagar.

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

Start torsdag 29/9.

*NPF = neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Anhörigcentrum "På gång"

Jämna
veckor

Måbra-aktiviteter jämna veckor, torsdagar. Prova på sittgymna, qigong, museibesök, avslappningsövningar med mera. Nya deltagare välkomnas. Framöver kommer schema över de olika aktiviteterna finnas på vår hemsida.

Plats: Anhörigcentrum

SEPT
28

Onsdag 28/9 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

OKT
4

Anhörigveckan tisdag 4/10 kl 18.00-20.00

Panelamtal kring demenssjukdom

Medverkande: Minnesmottagningen och Äldrepsykiatrien på Akademiska sjukhuset, biståndsenheten och utvecklingsledare från Vård- och omsorgsförvaltningen samt 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 gjort dokumentärer om bl a Anne Franks okända syster, Raoul Wallenbergs familj och Natascha Kampusch. Hon har även producerat 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 och hur 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 Vård- och omsorgsförvaltningen 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

Anhörigriksdagen

Även i år kommer Anhörigriksdagen 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](#)

Kunskapsguidens [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?](#)