

Anhörigcenters program våren 2019

Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän eller annan närstående som behöver hjälp och stöd från dig? Kommunens anhörigcenter vänder sig till dig som stöttar eller vårdar någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt).

Samtal och rådgivning

Du är välkommen att kontakta Anhörigcenter för råd, stöd och personligt samtal. Om vi inte svarar, lämna gärna ett meddelande så ringer vi upp så snart vi kan.

Anmälan

Det kostar inget att delta i grupper, tematräffar, föreläsningar och mötesplats, men antalet platser är ibland begränsade. Därför krävs det oftast föranmälan.

Meddela namn och telefonnummer eller e-postadress när du anmäler dig till föreläsning, tematräff, mötesplats eller grupp.

Har du frågor eller önskemål om programmet är du välkommen att kontakta Anhörigcenter.

Kontaktuppgifter till Anhörigcenter:

Adress: Odd Fellows gränd 1

Tfn: 0155-45 74 10

E-post: anhorigcenter@nykoping.se

Webbsida: www.nykoping.se sök på anhörigcenter

Facebook.com/anhorigcenterinykoping

Om du inte vill stå med i anhörigcenters sändlista, mejla eller ring till anhörigcenter för avregistrering.



Nyköpings kommun
611 83 Nyköping
telefon 0155-24 80 00
kommun@nykoping.se
www.nykoping.se

Föreläsning: ”Man kan om man vill – att leva med asperger syndrom, ur två perspektiv”. Kerstin Nyberg och Daniel Nyberg.



Kerstin och Daniel är mor och son.

Föreläsningen handlar om Daniels liv, från det att han var liten tills han blev ung vuxen. Den berör problematiken som var från start och Daniels utveckling. Den tar oss igenom skolgång, vistelse på korttidshem, sociala sammanhang, första jobbansökningarna samt första gången i eget boende.

Föreläsningen berättas ur två perspektiv, där du får ta del av både inifrånperspektiv och anhörigperspektiv.

Du får också ta del av fler av de verktyg Daniel använt för att bli den han är idag – en fullt fungerande vuxen.

Gratis inträde!

Tid: tisdag den 19 februari kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 14 februari.

Anhörigcenter, Odd Fellows gränd 1

Telefon: 0155 – 45 74 10

E-post: anhorigcenter@nykoping.se

Föreläsning: Inte som andra – en föreläsning om anhörigskap. Thomas Hedmalm och Marianne Flynner



Thomas Hedmalm och Marianne Flynner föreläser om hur relationer påverkas av ett anhörigskap. Hur hittar man kraft i djupa livskriser?

Thomas Hedmalm och Marianne Flynner har varit ett par i 25 år. Thomas lillebror Peppe är svårt autistisk. Marianne har bipolär sjukdom och deras dotter har Asperger. Anhörigskap går som en röd tråd i familjen. Med humor och värme berättar Thomas och Marianne om sin relation och sina brokiga liv. Thomas läser ur sin bok och Marianne framför egna låtar.

Gratis inträde!

Tid: tisdag den 19 mars kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Anmälan till Anhörigcenter: senast tisdag den 12 mars

Föreläsning: Anhörig i ett hav av känslor. Maria Estling Vannestål



Maria Estling Vannestål hade just fått veta att hon var gravid med sitt fjärde barn när hennes mamma drabbades av en demenssjukdom.

Vad händer när man redan kämpar för att räcka till som förälder, partner, kollega och vän och får ett nytt ansvarsområde att hantera? Och hur hanterar man alla de känslor det kan föra med sig att vara anhörig till en sjuk familjemedlem?

I sin föreläsning berättar Maria om sina erfarenheter och läser ur romanen *Lex Katarina*, som är baserad på hennes upplevelser.

Gratis inträde!

Tid: tisdag den 2 april kl 18.00 – 20.00

Plats: Nicolai församlingshem. Hospitalsgatan 2.

Öppen föreläsning: ingen anmälan. 100 platser. Först till kvarn.

Föreläsningen arrangeras av Nyköping/Oxelösunds demensförening, Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska kyrkan – Nyköpingsförsamling, Anhörigstöd i Oxelösunds kommun och Anhörigcenter i Nyköpings kommun.

Anhörigcenter, Odd Fellows gränd 1

Telefon: 0155 – 45 74 10

E-post: anhorigcenter@nykoping.se

Föreläsning: Människan bakom missbruket – Våga Va

Har du en livskamrat, syskon, barn, förälder, god vän eller arbetskamrat som missbrukar?



Peter Jacobsson från "Våga Va" föreläser om "Människan bakom missbruket - en föreläsning om livet på livets villkor"

Hur är det att leva som anhörig till en missbrukare och hur drabbar sjukdomen familjen?

Varför anpassar anhöriga sina egna liv efter missbrukarens villkor och känslomässiga kaos och varför det är så viktigt att bli sedd och lyssnad på?

Kan **skam** smitta ner en hel familj?

Gratis inträde!

Tid: onsdag den 3 april kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Anmälan till Anhörigcenter: senast måndag den 18 mars.

Tematräffar för ökad kunskap

Under tematräffar får du möjlighet att över en fika få information, tips och råd och samtidigt träffa andra anhöriga. Det finns även tid för frågor.

Du kan anmäla dig till en eller flera tematräffar. 12 platser.

Plats för alla tematräffar: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1.

Tema: Få hjälp med samordning

Den som har många kontakter med olika myndigheter, som socialtjänst, skola och sjukvård kan få stöd i att samordna sina insatser genom en Samordnad individuell plan (SIP). SIP finns till för att underlätta samordning av olika insatser, och kan även underlätta för dig som anhörig.

När görs en SIP? Hur går en SIP till? Liisa berättar och svarar på frågor.

Tid: onsdag den 20 februari kl 17.30 – 19.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast fredag den 15 februari

Tema: Bra mat ger bättre hälsa

Kom och lyssna på koststrateg Tina när hon berättar om hur kosten påverkar hälsan. Tina berättar även om vad som är en bra måltid, vad du kan tänka på med mera.

Tid: onsdagen den 20 mars kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 14 mars.

Tema: Inför flytt till särskilt boende

Kom och få information om hur en ansökan om en plats på ett särskilt boende (äldre- eller demensboende) går till, vad som är bra att tänka på inför flytt samt hur en dag kan se ut på ett särskilt boende. Under tematräffen informerar biståndshandläggare och undersköterskor från särskilt boende.

Tid: onsdag den 24 april kl 17.30 – 19.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 18 april.

Tematräffar för samtal och erfarenhetsutbyte

Med stöd av samtalsledare får du möjlighet att över en fika prata förtroligt och utbyta erfarenheter tillsammans med andra anhöriga.

Du kan anmäla dig till en eller flera träffar. 8 platser.

Plats för alla tematräffar: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1.

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte för dig som är förälder till en person som har funktionsnedsättning

Dessa träffar är för dig som är förälder till ett barn, ungdom eller vuxen som har funktionsnedsättning.

Tillsammans med Pernilla, mamma till två tonåringar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, får du möjlighet att samtala och utbyta erfarenheter.

Tid: onsdag den 13 februari kl 18.00 – 19.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast tisdag den 5 februari.

Tid: onsdag den 13 mars kl 18.00 – 19.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast tisdag den 5 mars.

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte kring stroke

Tillsammans med Ove, ordförande i Strokeföreningen Nyköping, och Monica, Anhörigcenter, får du möjlighet att samtala och utbyta erfarenheter. Ove berättar även om strokeföreningen.

Tid: tisdag den 12 februari kl 14.30 – 16.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 7 februari.

Tid: tisdag den 12 mars kl 14.30 – 16.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 7 mars.

Tid: tisdag den 9 april kl 14.30 – 16.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 4 april.

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte kring demens

Samtal och erfarenhetsutbyte kring demens

Kom och prata med Sofia och Sandra som arbetar på ett av kommunens demensboenden. Sofia och Sandra svarar på dina frågor om demensboende, ger tips och råd kring vad som är bra att tänka på inför inflytt till demensboende, bemötande med mera.

Tid: onsdag den 13 februari kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 7 februari.

Samtal och erfarenhetsutbyte kring demens

Kom och prata med Manuela från kommunens hemsjukvård. Manuela svarar på dina frågor om demenssjukdomar samt ger tips och råd kring bemötande med mera.

Tid: onsdag den 13 mars kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 7 mars.

Samtal och erfarenhetsutbyte kring demens

Kom och prata med Gunilla och Anna från landstingets minnesmottagning. Gunilla och Anna svarar på dina frågor om demenssjukdomar samt ger tips och råd kring bemötande med mera.

Tid: torsdag den 11 april kl 15.00 – 16.30.

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 4 april.

Anhöriggrupp för dig som är förälder till någon som missbrukar alkohol eller droger

Under våren erbjuder förebyggande enheten tio träffar för dig som är förälder till någon som missbrukar. Vi kommer att prata om hur du som anhörig och förälder påverkas av att leva nära en ungdom som har ett missbruk; om skuld, skam, hot och våld.

Det gör vi utifrån metoden CRAFT. Vi utforskar tillsammans vad du behöver för att kunna må bättre. Vi kartlägger din närståendes missbruk och övar på strategier för att förbättra relationerna i familjen.

Du får lära dig verktyg som gör det enklare för dig att kommunicera med din närstående. Mycket fokus läggs på hur du kan sätta hälsosamma gränser. Allt är kostnadsfritt.

Tid: 10 torsdagar från och med den 17 januari kl. 16.00-18.00
(uppehåll v.6)

Plats: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1

Anmälan: senast den 10 januari, till Carolina Björkman

E-post: carolina.bjorkman@nykoping.se

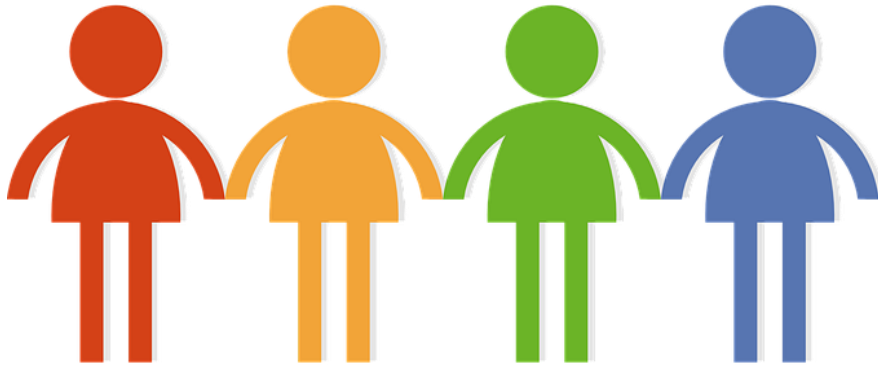
Telefon: 073-662 21 85.

Minst 4 deltagare behöver vara anmälda för att gruppen ska starta.

Kursledare: Carolina Björkman, utvecklare/anhörigstödjare, och Madeleine Bengtsson, familjestödjare. Förebyggande enheten i Nyköpings kommun.



Anhöriggrupp



Anhöriggrupp

I en anhöriggrupp kan du utbyta erfarenheter och få kontakt med andra som befinner sig i en liknande livssituation. Du kan få råd som underlättar din vardag. Vissa träffar har fokus på samtal och reflektion, andra träffar har fokus på information.

Vem kan vara med i en grupp?

Du som hjälper och stödjer någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning är välkommen att delta.

Hur går det till?

De flesta grupper träffas fem gånger och består av 6-8 anhöriga. Samtalsledare är oftast personal från anhörigcenter, men det kan även vara någon annan. Anhöriggrupper startas vid behov och när vi har tillräckligt många deltagare.

Obs! När vi fått ihop en grupp är det viktigt för gruppen att du bedömer att du kan delta vid alla tillfällen. Vet du redan att du har annat inbokad, ber vi dig vänta till nästa omgång.

Plats: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1.

Är du intresserad av att delta i en anhöriggrupp/samtalsgrupp? Anmäl ditt intresse genom att kontakta Anhörigcenter och berätta om dina önskemål kring anhöriggrupp. Berätta även om du föredrar dagtid eller kvällstid.

Anhörigcenter, Odd Fellows gränd 1

Telefon: 0155 – 45 74 10

E-post: anhorigcenter@nykoping.se

Mötesplats för dig som är anhörig.



Mötesplats för dig som vill träffa personal från anhörigcenter, andra anhöriga och över en fika, prata, umgås och utbyta erfarenheter.

Du har möjlighet att anmäla dig till en eller flera träffar.

Plats: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1.

12 platser

Tid: onsdag den 27 februari kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast måndag 25 februari

Tid: onsdag den 27 mars kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast måndag 25 mars

Tid: onsdag den 24 april kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast måndag 22 april

Tid: onsdag den 22 maj kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast måndag 20 maj