



Anhörigstöd i Västerort/Järva 2022

Här följer som vanligt information, tips och länkar till artiklar och arrangemang för anhöriga och yrkesverksamma.

Har du problem att få upp länkarna pröva att trycka ner tangenten Ctrl samtidigt som du öppnar. Eller kontakta din anhörigkonsulent så hjälper vi till att ta fram den informationen du söker. Det kan ibland vara lite förvirrande då vi inom kommunen och lagstiftningen kallar er som stöttar för anhöriga. Medan man inom sjukvård och vissa organisationer kallar er som stöttar för närstående.

Hälsovecka för anhöriga i Västerort.

Måndag 19/9 Kl. 10:00-13:00

Hälsopedagog Carina Allstrin föreläser om stress och återhämtning och avslutar med en mindfulnesspromenad.

Tisdag 20/9 Kl. 10:00-13:00

Fysioterapeut Annika Mutic talar om vikten av fysisk aktivitet och återhämtning för att må bra. Aktivitetssamordnare Josefine Henningsson och Fysioterapeut Dagmara Røj avslutar med ett Qigongpass.

Onsdag 21/9 Kl. 10:00-13:00 och 15:00-17:00

Hälsopedagog Elisabeth Karlsson talar om vikten av sömn och ger tips för hur man ska kunna sova bra. Hon avslutar med sittande avslappning.

Kl. 13:00 Vi bjuder på lättare lunch och därefter åker vi gemensamt till Kista

Kl. 15:00-17:00 Kaplan Lars Björklund föreläser i Kista kyrka, Kista torg 2 om hur man ska orka som anhörigvårdare.

Torsdag 22/9 Kl. 10:00-13:00

Dietist Lena Camarch Rydberg och kostvetare Susan Naderifar talar om mat och måltider. De bjuder även på lättlagade och näringsrika mellanmål.

Var: Aktivitetscentra Växthuset, Ångermannagatan 162 Vällingby C
Ingen föranmälan krävs, vi bjuder på lättare förtäring och alla aktiviteter är kostnadsfria

Arrangörer: Anhörigkonsulenterna i Västerort.





Föreläsning Lars Björklund

Hur ska jag orka- Om att vara anhörigvårdare

Lars Björklund, författare och föreläsare, som arbetat som kaplan och sjukhuspräst, föreläser på ett varmt och inkännande sätt om vad det är att vara anhörig och var gränserna till det möjliga går.

Var: Kista kyrka, Kista torg 2

När: 21 september 15:00



Anhörigrupp åldrande föräldrar till en person med psykisk sjukdom

Vi kommer tala om existensiella frågor och dela erfarenhet. Vad händer när jag som förälder inte längre orkar? Hur kan jag förbereda mig och känna mig trygg.

Var: Erstagatan 1C.

När: varannan tisdag ojämn vecka kl 13-15, 8 tillfällen

Start den 27 september sista anmälningdag 22 september

Anmälan: Pia Nilsson anhörigkonsulent Ersta Diakoni

pia.nilsson@erstadiakoni.se tfn mån och torsdagar 08-714 60 96

Mer info: [Inbjudan anhörigrupp åldrande föräldrar aug 2022 \(002\).pdf](#)



IFS Stockholmsdistriktet

Alla vill vi vara en bra anhörig/förälder

Anhörigrupper är enligt många undersökningar en viktig del av den insjuknades rehabilitering.



Samtalsgrupp september

För anhöriga föräldrar till personer med psykosproblematik.

Alla vill vi vara en bra anhörig/förälder. Hur är man en bra förälder till en vuxen son/dotter som insjuknat i psykos?

Mer info o anmälan: [5. Samtalsgrupp sept-22.pdf](#)

Kafékväll för partners i september

Är du make/maka/sambo/partner till en person med schizofreni och liknande psykoser. Onsdag 7 september 2022 kl. 18.00 - 19.30

Merinfo o anmälan: [5. Kafékväll partner sept -22.pdf](#)

Kafékväll aug-nov

IFS kafékvällar på St Eriksgatan 33 under hösten 2022.

kl. 18.00 - 19.30, 21 september, 19 oktober, 16 november

IFS bjuder in till kafékväll för gamla och nya medlemmar för en kväll där vi möts och det ges tillfälle för samtal och diskussion om angelägna ämnen samt rådgivning individuellt eller i grupp, eller bara träffas och fika.

Mer info: [5. Kafékväll aug-nov 2022.pdf](#)

Vuxen barn konferens

Stockholms första konferens med och om "vuxna barn" som vuxit upp med föräldrar med psykisk ohälsa/beroende.

Plats: Bolinders, Bolinders plan 1, Stockholm



IFS Stockholmsdistriktet



schizofreniförbundet

När: 8 september kl.13-16

Anmälan senast 1 september till info@ifsstockholmsdistriktet.se eller telefon 08-650 22 95

Program: [5. Vuxen barn konferens 8 sept 2022 program uppdaterat.pdf](#)

Nka[™]

IFS Kontaktuppgifter: S:t Eriksgatan 33, 11239 Stockholm

Tel: 08-650 22 95. E-post: info@ifsstockholmsdistriktet.se

Hösten första webinarium: Hemmasittare och digitala missbruk

Allt fler personer hamnar i digitala beroenden och hemmasittarproblematiken ökar.

Vad är ett sunt digitalt bruk och när det blir ett missbruk? Vilka varningssignaler finns vid datorspelsberoende? Hur bör skolan agera för att minska hemmasittande? Vad kan socialtjänsten göra? Kan anhöriga hjälpa och förebygga? Det är några frågor som Sven Rollenhagen tar upp under föreläsningen. Det finns tid att ställa egna frågor under livesändningen.

Sven Rollenhagen är socionom och har en bred och djup erfarenhet kring området. De senaste åren har han arbetat specialiserat med behandling. Han är även författare och föreläsare.

Välkommen till kostnadsfritt webinarium!

När: tisdagen 6 september kl. 09.00 - 10.00 (ink. frågor)

Anmälan: seminarium@skyddsvarnet.se eller [klicka här](#).

Var: Webinarium via teams, länk kommer i bekräftelsen.



Habilitering & Hälsa senaste nyhetsbrev Nu är det enklare att hitta kurser

Nu kan du söka på funktionsnedsättning och ålder i Habilitering & Hälsas aktuella kurskatalog. Det gör det lättare att hitta en kurs som passar just dig.

Bland annat kring Autism, Adhd, Förvärvad hjärnskada, Intellectuell funktionsnedsättning, Döv- och bindhet

» [Hitta din kurskatalog på habilitering.se](#)



Tips och stöd som underlättar vardagen

Vill du ha tips som gör det lättare att förstå, minnas, planera eller kommunicera? Nu finns filmer om kognitivt och kommunikativt stöd på habilitering.se. Tips som kan underlätta vardagen hemma, till exempel tidsstöd, vilka moment ingår i att duscha och ett nytt bildstöd för den som behöver hjälp att sminka sig.

» [Enklare vardag](#)



Valet -bildstöd och lättläst

När det är valår pratar alla om politik och viktiga valfrågor. Valskola 2022" är en lättläst handbok för den som vill rösta men känner sig osäker på hur, var, när och varför.

Dags att rösta och en tillhörande handledning kan laddas ner utan kostnad på 8 sidor.

» 8sidor.se/alla-valjare

På habilitering.se finns lättlästa sidor och bildstöd om riksdagsvalet och om hur det går till att rösta.

» habilitering.se/val

Podd - Funka olika om att vara ung med lindrig IF

Theo och Felix, 18 år, och Filippa, 19 år, har lindrig intellektuell funktionsnedsättning, IF. I tre avsnitt av podden Funka olika berättar de om hur det kan vara att ha lindrig IF, om sina relationer till andra och vad de vill göra när de gått ut gymnasiet.

» [Podden Funka olika om att vara ung med lindrig IF](#)



Äldreguiden jämför hemtjänst och särskilt boende för äldre

Socialstyrelsen nylanserar Äldreguiden – en webbplats som sammanställer information och jämför hemtjänst samt särskilt boende för äldre (säbo). Informationen skapar transparens och delaktighet och stödjer äldre personer och anhöriga i att inhämta kunskap om olika utförare.

[Läs mer på Äldreguide](#)

Dags att sätta äldres behov i fokus

Socialstyrelsen arbetar för att äldre personer ska få en god och jämlik vård och omsorg utifrån sina behov. Just nu har socialstyrelsen ett särskilt fokus på att lyfta aktuella uppdrag och arbeten som skapar nytta för äldre personer och som är ett stöd för de som arbetar inom hälso- och sjukvården, tandvården och socialtjänsten.

[Läs mer om äldre personers behov i fokus](#)

För ytterligare information om anhörigstöd, råd, vägledande samtal, gemenskap eller träffar, kontakta anhörigkonsulenterna

Anna Jepsen, Bromma tel. 08-508 06 509

anna.jepsen@stockholm.se

Eva Tångfeldt, Hässelby-Vällingby tel. 08-508 05 201

eva.tangfeldt@stockholm.se

Kristina Wennström, Spånga-Tensta tel. 08-508 03 537

kristina.wennstrom@stockholm.se

Birgitta Sjöberg Rinkeby-Kista tel. 08-508 02 599

birgitta.sjoberg@stockholm.se

Länkar till anhörigstöd i Stockholms stad:

[Information om anhörigstöd i Stockholms stad](#)

<https://funktionsnedsattning.stockholm/hitta-anhorigstod/>

