

## Temaföreläsningar

**Plats:** Nackasalen, Nacka stadshus

- 1 oktober 17.00–20.00 Nationella anhörigdagen uppmärksammas. Föreläsaren Åsa Höij har själv diagnoserna schizofreni och bipolär sjukdom 2 och berättar öppet om sin resa genom vanföreställningar och paranoior, tvångsvård och den öppna psykiatrin.
- 4 november 17.30–20.00 Datorspelsberoende och internetberoende. Expert Sven Rollenhagen ger information och råd. Det finns även möjlighet att ställa frågor.
- 25 november 17.30–19.30 Ekonomi för personer med psykisk ohälsa. Försäkringskassan, en god man och Nacka kommuns budget- och skuldrådgivning berättar om deras uppdrag och svarar på frågor.

## Anhörigkurs för dig som är anhörig till en vuxen person med psykisk ohälsa

**Plats:** Nackasalen i Nacka stadshus

Teman är följande:

- 24 september 18.00–19.30 Vad finns det för hjälp inom öppen psykiatri? Capio Nacka psykiatri informerar.
- 7 oktober 18.00–19.30 Vad kan jag göra för min hälsa i min livssituation? Sjuksköterska från Boo vårdcentral berättar om livsstil, kost och sömn.
- 21 oktober 18.00–19.30 Vad finns det för hjälp att få i en svår livssituation? Enheten för funktionsnedsättning i Nacka kommun informerar.
- 5 november 18.00–19.30 Hur kan jag hantera sorg och förluster som anhörig? Två diakoner från Nacka församling berättar om bearbetning av sorg och förluster.

## Tematräffar för dig som är anhörig till en person med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

**Plats:** Handikappforum Järla Skolväg 23, 1 tr

Teman är följande:

- 10 september 18.00–20.00 Att balansera syskonrelationerna
- 8 oktober 18.00–20.00 Att ha ett vuxet barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
- 22 oktober 18.00–20.00 Att vara förälder och ha neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
- 12 november 18.00–20.00 Vikten av att ta hand om sig själv som anhörig

*De tre aktiviteterna är kostnadsfria. Vi bjuder kaffe och smörgås. Anmälan och information via anhörigkonsulent Eini Ruottinen, tel. 08-718 78 89 eller [anhorigstod@nacka.se](mailto:anhorigstod@nacka.se)*

## Anhörigutbildning för dig som har en närstående med demenssjukdom

**Plats:** Nacka Närsjukhus, Lasarettsvägen 4, Sessionssalen, hiss A, plan 2

- 15 september 15.00–16.30 Demenssjukdom, behandling, läkemedel, vårdcentralens roll
- 29 september 15.00–16.30 Arbetsterapeutens roll, hjälpmedel. Kuratorns roll, juridik m.m.

**Obs plats!** Nedanstående tre kurstillfällen äger rum på Handikappforum, Järla Skolväg 23, 1 tr.

- 5 oktober 13.00–14.30 Beteendeförändringar vid demenssjukdom
- 19 oktober 13.00–14.30 Vad finns för stödinsatser? Biståndshandläggaren deltar
- 26 oktober 13.00–14.30 Att vara anhörig till närstående med demenssjukdom

*Kursen är kostnadsfri. Vi bjuder på fika. Anmälan och information via demenssjuksköterska Leila Haapaniemi, tel. 08-718 80 01 eller [anhorigstod@nacka.se](mailto:anhorigstod@nacka.se)*

 Fortsättning nästa sida

### Samtalsgrupp för dig som har en närstående med demenssjukdom

**Plats:** Handikappforum, Järla skolväg 23, 1 tr

Välkommen att träffa andra anhöriga, samtala och fika tillsammans samt lyssna på ibland inbjudna föreläsare.

- Onsdagar 13.00–14.30, 19 augusti, 23 september, 21 oktober, 18 november.

*Ingen föranmälan behövs. Kontakt: Kerstin Ljungberg Stranden, tel.08-716 47 82, Kerstin Pettersson, tel. 073-697 94 67. Leila Haapaniemi, demenssjuksköterska, tel. 08-718 80 01.*

Nationella Anhörigdagen uppmärksammas den 8 oktober 11.00–15.00 i Nackasalen.

Gemensam avslutning för anhörigvårdare och närstående i december.

### Samtalsgrupper för dig som vårdar en äldre närstående i hemmet

**Plats:** Handikappforum, Järla skolväg 23, 1 tr

Det finns två samtalsgrupper för anhörigvårdare:

- Anhöriggrupp 1, torsdag 13.00–15.00, 3 september, 24 september, 15 oktober, 5 november och 21 november.
- Anhöriggrupp 2, torsdag 13.00–15.00, 10 september, 1 oktober, 22 oktober, 12 november och 3 december

Nationella Anhörigdagen uppmärksammas den 8 oktober 11.00–15.00 i Nackasalen.

*Gemensam avslutning för anhörigvårdare och närstående i december*

*Anmälan och information via anhörigkonsulent Ove Lindroth telefon 08-718 89 08 eller [anhorigstod@nacka.se](mailto:anhorigstod@nacka.se)*

### Anhörigcafé

**Plats:** Handikappforum, Järla skolväg 23 1 tr

En fredag i månaden 12.00–15.00, 25 september, 23 oktober och 27 november och riktar sig till:

- Dig som är eller har varit anhörigvårdare
- Dig som har en närstående med fysisk eller psykisk funktionsnedsättning
- Din närstående är också välkommen

*Vi har gäster som föreläser eller underhåller. Enklare förtäring serveras. Ingen föranmälan behövs.*

Med reservation för eventuella förändringar

Nacka kommuns anhörigstöd i samarbete med Röda korset, Nacka Anhörigföreningen, Attention Nacka Värmdö, Livgivarna IFS Nacka Värmdö, Boo vårdcentral och Capio psykiatri Nacka och Volontär i Nacka.