



Anhörigcentrum

Program 2020

Anhörigcentrum ger stöd åt dig

Vi på Anhörigcentrum finns för dig och erbjuder olika former av stöd utan kostnad.

Den du stöder kan vara

- en livskamrat
- en förälder
- en släkting
- ett barn
- ett syskon
- en vän.

Det kan vara lätt att glömma bort dig själv när du hjälper en närstående. Men det är viktigt att du som anhörig också får stöd och egen tid för att orka och för att själv må bra. Därför finns vi till för dig!

Du kan få enskild rådgivning och enskilt stöd

Vi erbjuder stödsamtal, information och rådgivning som kan underlätta för dig som anhörig och din närstående i vardagen. Vi kan också hjälpa dig att få kontakt med olika funktioner i samhället.

Var med i våra anhöriggrupper

Vi startar hela tiden nya samtalsgrupper. Där kan du som anhörig prata med andra, dela med dig av dina erfarenheter och få kunskap och kraft. Deltagarnas önskemål och behov formar innehållet i våra träffar.

Få egen tid

Har du svårt lämna den du stöder? Om du bor tillsammans med den du hjälper och inte har regelbunden hemtjänst har du möjlighet att få egentidsstöd. Då är våra anhörigstödjare sällskap till din närstående i hemmet. Du kan då göra det som du vill men inte har möjlighet till annars, till exempel uträtta ärenden, träffa vänner eller bara vila.

Kom på våra föreläsningar och informationstillfällen

Vissa dagar och kvällar bjuder vi in föreläsare inom områden som kan vara intressanta och viktiga för dig som anhörig. Se vårt program på [uppsala.se/anhorigstod](http:// uppsala.se/anhorigstod)

Fyll på energi genom må bra-aktiviteter

För att orka hjälpa andra kan du behöva fylla på med energi och glädje. I vår må bra-grupp finns olika aktiviteter som ger ny kraft. Det kan handla om hälsa och att fysiskt må bra eller bara om att njuta av stunden. Vi erbjuder även rekreationsdagar.

Håll dig uppdaterad

På vår webbplats [vardochoomsorg.uppsala.se/anhorigstod](http:// vardochoomsorg.uppsala.se/anhorigstod) hittar du mer information. Där kan du även beställa vårt nyhetsbrev. Vi finns dessutom på Facebook och Instagram.

Information och samverkan

Vi kommer gärna och informerar om Anhörigcentrum och om det stöd som vi kan ge till personalgrupper, intresseföreningar och andra verksamheter.



Program på Anhörigcentrum

Fler aktiviteter kan komma under året. Följ oss därför på webbplatsen vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod. Där kan du även anmäla dig för att få vårt månadsbrev.

Avboka om du får förhinder. Då kan vi erbjuda platsen till någon annan.

Tänk på de personer som har allergier och är överkänsliga mot dofter. Undvik parfym när du besöker Anhörigcentrum.

Våren 2020

Anhöriggrupp: tema må bra

Varannan torsdag 13.30–15.30. Start i januari

Välkommen till en annan form av anhöriggrupp, där fokus ligger på dig och ditt välbefinnande.

Vi planerar träffarna gemensamt. Det blir olika teman, till exempel:

- stavgång och promenad
- avspänning
- sittgympa
- museibesök
- kostinformation
- taktil massage
- qigong.

Nya deltagare är
välkomna under
terminen.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.



Februari

Drop-in

Onsdag 5 februari 13.30–15.00

Vill du få information och veta mer om Anhörigcentrum? Kom och träffa en anhörigkonsulent och en demensvårdskonsulent.

Bibliotek Uppsala

Torsdag 27 februari 13.30–15.30

Bibliotek Uppsala informerar om Boken kommer (böcker hem till dörren) och om sina digitala tjänster. Vet du att du kan lyssna på ljudböcker och titta på film via biblioteket? Du kan även få ett nytt lånekort.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Mars

Drop-in

Onsdag 4 mars 13.30–15.00

Vill du få information och veta mer om Anhörigcentrum? Kom och träffa en anhörigkonsulent och en demensvårdskonsulent.

Information om god man och framtidsfullmakt

Tisdag 10 mars 17.30–19.30

En representant från Humanjuristerna informerar och svarar på frågor om god man och framtidsfullmakt.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Författarsamtal: Maria Hedberg berättar om sin bok Titanium

Torsdag 26 mars 17.00–19.00

Under flera år levde Maria med en cancersjuk son. Han friskförklarades men insjuknade flera gånger igen. I sin bok Titanium berättar hon om hur det är att vara nära anhörig under många års tid och även om hur syskonen finns med och påverkas. Samarrangemang med Stadsbiblioteket.

Plats: Stadsbiblioteket, Mallasalen

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

April

Drop-in

Onsdag 1 april 13.30–15.00

Vill du få information och veta mer om Anhörigcentrum? Kom och träffa en anhörigkonsulent och en demensvårdskonsulent.

Föreläsning om demens

Torsdag 2 april 17.30–19.30

Ulf Lundahl föreläser om när livet förändras. ”Att vara anhörig” är en nära och öppen föreläsning om hur livet kan förändras när en familjemedlem drabbas av en sjukdom.

Plats: Mallasalen, Stadsbiblioteket

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Information om OCD (tvångssyndrom)

Torsdag 23 april 17.30–19.30

När en närstående har OCD påverkas hela familjen. Att hantera behov och krav från den som har OCD kan bli svårt och krävande. Gunilla Ekholm, vice ordförande i Svenska OCD-förbundet, delar med sig av egen erfarenhet som anhörig. Det finns tid för frågor och diskussion.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Maj

Drop-in

Onsdag 6 maj 13.30–15.00

Vill du få information och veta mer om Anhörigcentrum? Kom och träffa en anhörigkonsulent och en demensvårdskonsulent.

Ekolnsnäs

Tisdag 26 maj 10.00–16.00

Anhörigcentrum ordnar en rekreationsdag på Ekolnsnäs, som ligger vackert vid Vårdsätravägen med utsikt över Ekoln. Nya deltagare har förtur. Mer information kommer senare. Se på vår webbplats [uppsala.se/anhorigstod](https://www.uppsala.se/anhorigstod) eller kontakta Anhörigcentrum, telefonnummer 018-727 92 00.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Hösten 2020

Anhöriggrupp: tema må bra

Varannan torsdag 13.30–15.30. Start i september.

Välkommen till en annan form av anhöriggrupp, där fokus ligger på dig och ditt välbefinnande.

Vi planerar träffarna gemensamt. Det blir olika teman, till exempel:

- stavgång och promenad
- avspänning
- sittgympa
- museibesök
- kostinformation
- taktil massage
- qigong.

Nya deltagare är
välkomna under
terminen.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.



September

Drop-in

Onsdag 2 september 13.30–15.00

Vill du få information och veta mer om Anhörigcentrum?
Kom och träffa en anhörigkonsulent och en demensvårdskonsulent.

Det här kan du förvänta dig av en biståndshandläggare inom äldreomsorgen

Torsdag 24 september 13.30–15.30

Vi får besök av biståndsenheten som informerar om vad kommunen kan erbjuda.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Oktober

Anhörigdagen

Tisdag 6 oktober och torsdag 8 oktober

Vi uppmärksammar den nationella anhörigdagen.
Mer information om tid, datum och föreläsare kommer senare. Se på vår webbplats [uppsala.se/anhorigstod](https://www.uppsala.se/anhorigstod) eller kontakta Anhörigcentrum, telefonnummer 018-727 92 00.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Biokväll

Torsdag 22 oktober 17.00–19.00

Vi träffas och tittar på en film i höstmörkret.

Mer information kommer senare.

Se på vår webbplats [upsala.se/anhorigstod](https://www.upsala.se/anhorigstod) eller kontakta Anhörigcentrum, telefonnummer 018-727 92 00.

Samarrangemang med Stadsbiblioteket

Plats: Stadsbiblioteket, Mallasalen

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

November

Drop-in

Onsdag 4 november 13.30–15.00

Vill du få information och veta mer om Anhörigcentrum? Kom och träffa en anhörigkonsulent och en demensvårdskonsulent.

Konsument Uppsala

Tisdag 10 november 17.30–19.30

Kom och ställ dina frågor om budget och skuldrådgivning till Konsument Uppsala.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Rekreativshelg

Fredag 20 november–söndag 22 november

Tillsammans med Anhörigföreningen och Diakonistiftelsen Samariterhemmet arrangerar vi en rekreativshelg på hotell Duvan. Nya deltagare har förtur. Kontakta Anhörigcentrum för mer information, telefonnummer 018-727 92 00.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

December

Lucia

Fredag 11 december 13.30–15.30

Vi får besök av Lucia medan vi njuter av ett luciafika i vintermörkret.

► Föranmäl dig till Anhörigcentrum.

Anhörigcentrum

018-727 92 00

[upsala.se/anhorigstod](https://www.uppsala.se/anhorigstod)
anhorigcentrum@upsala.se
S:t Persgatan 10 A
753 20 Uppsala

Vi finns på Facebook och Instagram