



*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.*

## Anhörigcentrums Nyhetsbrev September 2021

### Nationella Anhörigdagen på Anhörigcentrum

Varje år den **6 oktober** uppmärksammas anhörigas livssituation genom den Nationella Anhörigdagen. I år välkomnar Anhörigcentrum återigen publik, med ett begränsat antal platser. Evenemanget kommer också att livesändas digitalt.

#### Program

**16.00** Dörrarna öppnas för säkert publikinläpp.

**16.30** Anhörigcentrum introducerar dagen.

**16.35** Malin Sävstam - Kärleken är starkare än döden.

Lyssna, känn, skratta och ta del av livsinsikter som Malin delar med sig av.

**18.00** Paus. Det bjuds på kaffe & smörgås.

**18.30** Frida Blomgren - Annorlunda syskonskap. Om att växa upp med syskon med stora stödbehov som den duktiga, osynliga storasystem.

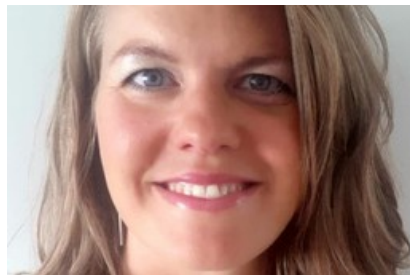
**Ca 20.00** Dagen avslutas.



Malin Sävstam

#### **Kl 16.30 Kärleken är starkare än döden (eller Må bättre - och lev livet lite mer närvarande)**

Malin Sävstams historia lämnar ingen oberörd. Hon ger alla som lyssnar en knuff att reflektera över livet och hur man själv bäst förvaltar det. Malin överlevde flodvågskatastrofen i Thailand 2004, men förlorade sin man,



Frida Blomgren

#### **Kl 18.30 Annorlunda syskonskap**

Frida Blomgren växte upp med två syskon med stora behov av stöd och hjälp. Som storasyster till dessa två blev hon den duktiga, den osynliga. I sin föreläsning berättar Frida om en uppväxt som delvis var svår att hantera men också om en stark kärlek och hur hon genom livet påverkats av denna

två av sina tre barn och tre nära vänner. speciella syskonrelation.

**Plats:** Borgen, Orphei Drängars plats 1.

**Anmälan:** via [anhorigcentrum@uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@uppsala.se) eller telefon 018-727 92 00.

*Begränsat antal platser.*

**Digitalt deltagande:** via vår hemsida [här](#). Föranmälan till den digitala sändningen behövs inte.

Anhörigcentrum vill också informera om att Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga) denna dag sänder ett webinarium om barn som anhöriga kl 10-12.

Anmälan till deras evenemang görs [här](#).

---

## Hösten på Anhörigcentrum

Efter lång tids arbete hemifrån på grund av pandemin, upplever vi på Anhörigcentrum att vi ändå haft god kontakt med många anhöriga i form av telefonsamtal och walkandtalk/promenadsamtal. Vi fortsätter att hålla oss till Uppsala kommuns rådande rekommendationer.

Vi inväntar vidare riktlinjer efter september månad, med en successiv återgång till Anhörigcentrums verksamhet på plats. Tveka inte att höra av dig om du önskar stöd från oss.

Under hösten kommer vi att erbjuda digitala föreläsningar med bland annat information om god man och förvaltarskap från Överförmyndarenheten och boktips med anhörigperspektiv från Uppsala Stadsbibliotek. Vi återkommer längre fram gällande datum och tid för våra programpunkter.

---

### Tips

**Filmtips:** "The father" Utifrån den demenssjukes perspektiv skildras demenssjukdomens slutna labyrint. Filmen innehåller stunder av ljus, värme och välbehövlig humor.

**Webbinarium:** Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga) har haft tre webinarier angående viktiga begrepp och juridiska frågor som berör anhöriga. I anslutning till webinarier finns även länkar och material om man vill läsa mer. Dessa webinarier kan man ta del av i efterhand [här](#).

**Huskur:** Slutligen ytterligare ett tips från Nka. Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) har i samarbete med flera andra aktörer tagit fram [huskurer](#) för ett ökat välbefinnande. (Längre ner på sidan finns även ett informationsblad att ladda ner.)

---

Användbara hemsidor:

Nka [Nationellt kompetenscentrum anhörigas hemsida](#)

Svenskt demenscentrum [Svenskt demenscentrums hemsida](#)

AHR [Anhörigas Riksförbunds hemsida](#)

---

Tipsa gärna andra om vårt Nyhetsbrev! Man anmäler sig enkelt via vår hemsida [här](#). För dig som inte har möjlighet att ta emot via epost, kontakta oss så hjälper vi dig med vanlig postgång.

## Anhörigcentrum Uppsala kommun

Telefon: 018-727 92 00

E-post: [anhorigcentrum@uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@uppsala.se)



[Vill du avprenumerera på nyhetsbrevet?](#)