

# ANHÖRIGSTÖD I NYKÖPING

Program för sommaren 2024



# Anhörigstöd

## Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän, granne eller annan närstående som behöver hjälp och stöd från dig? Kommunens Anhörigstöd vänder sig till dig som är över 18 år och som hjälper, stöttar eller vårdar någon som:

- är äldre
- har missbruk eller beroendeproblematik
- är långvarigt sjuk
- har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt)

## Samtal och rådgivning

Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning och möjlighet till personliga stödsamtal. Vi erbjuder också kostnadsfria tematräffar, föreläsningar och anhöriggrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under sommaren 2024.

## Kontaktuppgifter till Anhörigstöd:

**Adress till Anhörigstöds lokal:** Östra Kvarngatan 4

**Tfn:** 0155-45 74 10

**E-post:** anhorigstod@nykoping.se

**Webbsida:** [www.nykoping.se/anhorigstod](http://www.nykoping.se/anhorigstod) eller sök på anhörigstöd

**Facebook:** Facebook.com/anhorigstodinykoping

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

Om du inte vill stå med i Anhörigstödet's sändlista, mejla eller ring till oss för avregistrering.



Foto Malén Eneberg

## Anhörigcafé på Prosten Pihls café

### Juni och augusti 2024

Du är inte ensam – välkommen att träffa andra som också stöttar en person på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

- Har din livskamrat drabbats av en sjukdom eller en olycka?
- Stöttar du en äldre förälder?
- Har ditt barn en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa?
- Kanske är du syskon till en person som har ett missbruk eller beroende?
- Har din vän drabbats av sjukdom?

Som anhörig är du ovärderlig men ibland behöver du också få stöd och tid för dig själv för att orka.

Välkommen att trivas i ett socialt sammanhang där du träffar andra i liknande situation. Vi ses över en fika och samtalar om det som ger glädje och kraft. Att känna att man inte är ensam och utbyta erfarenheter med varandra kan upplevas som en lättnad och tröst.

Var och en beställer och betalar för sitt eget fika.

### Anhörigkonsulenter finns på plats mellan klockan 14.00-15.30

**Datum juni:** Tisdagar 11/6, 18/6, 25/6 och torsdagar 13/6, 20/6, 27/6

**Datum augusti:** Tisdagar 6/8, 13/8, 20/8, 27/8 och torsdagar 8/8, 15/8, 22/8, 29/8

På torsdagar finns möjlighet till gemensam promenad kl.13.30 innan cafét för den som vill. Vi samlas på torget mellan kyrkan och Prosten Phils Cafe.

**Plats:** Prosten Phils Cafe, Prosten Phils gränd 2.

**Ingen föranmälan behövs.**