

Kommunala Pensionärsrådet

Datum: 2020-02-21

Plats: Stadshuset sal B

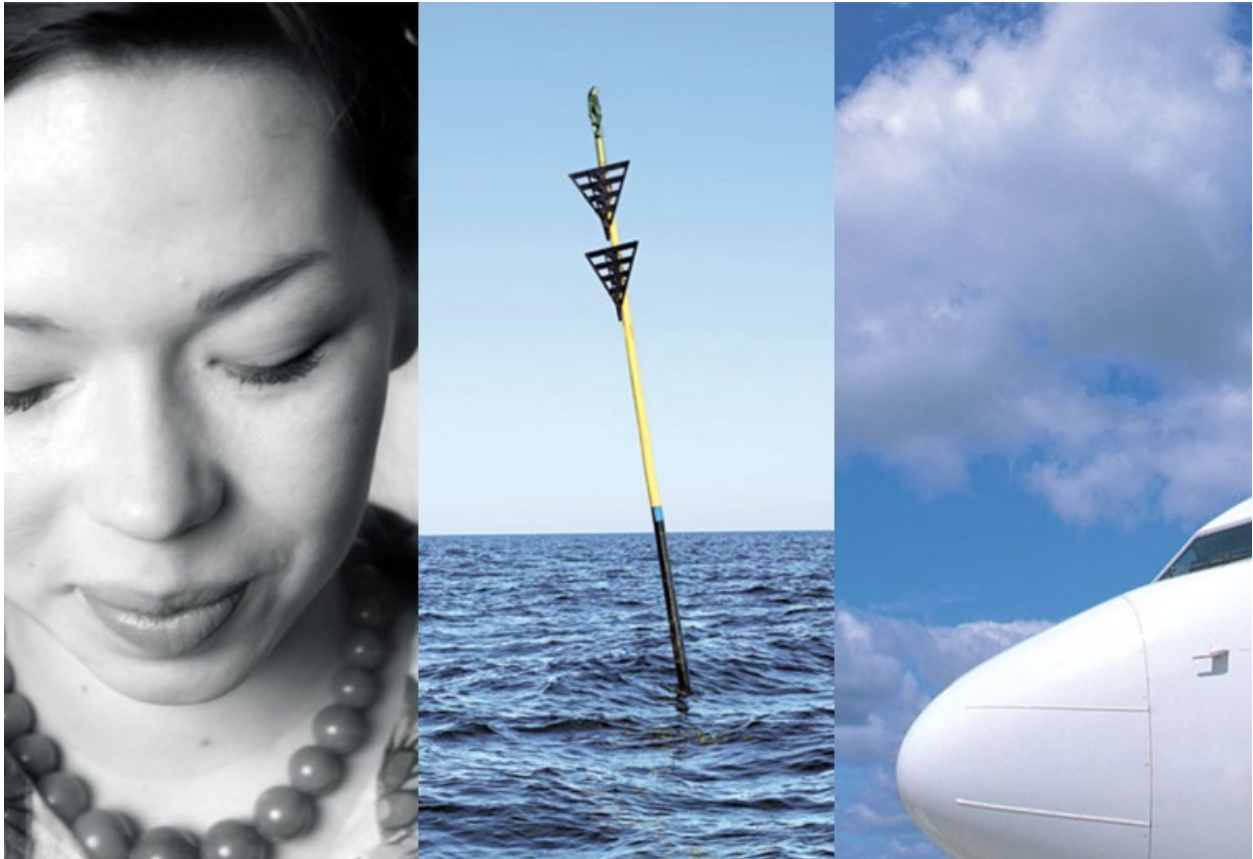
Tid: 10:00-12:00

DAGORDNING

1. Sammanträdets öppnande
2. Fastställande av dagordning
3. Upprop
4. Protokolljusterare
5. Information och frågestund
6. Fastställande av verksamhetsplan 2020 samt diskussion inför verksamhetsplan 2021
 - Arbetsutskottets förslag till verksamhetsplan 2020
7. Frågor från Pensionärsorganisationerna
8. Protokoll från Vård- och omsorgsnämnden [2019-12-05](#)
9. Föregående protokoll
10. Anmälningssärenden
 - Program anhörigstöd inkl. folder våren 2020
11. Övriga frågor, uppdatering kösituation
12. Sammanträdet avslutas

Sofia Amloh
Ordförande

Hannes Holmberg
Sekreterare



Verksamhetsplan 2020 Kommunala Pensionärsrådet

Kommunala Pensionärsrådet (KPR) är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och kommunens styrelser och nämnder.

Antagen i Kommunala Pensionärsrådet **2020-XX-XX**

Syfte

- att stärka inflytandet i alla frågor som rör pensionärer
- att informeras om och ges möjlighet att ta del av kravspecifikation inför upphandling av vårdgivare
- att verka för att pensionärernas frågor beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar
- att vara remissorgan i frågor som berör pensionärerna
- att vara ett forum för opinionsbildning och kunskapsspridning i frågor som rör pensionärer

Arbetsuppgifter:

- Kommunen skall informera rådet om planer och förändringar av samhällsinsatsernas utformning och organisation som påverkar pensionärer och inhämta synpunkter i ett så tidigt skede att rådets synpunkter och förslag kan påverka ärendets handläggning i aktuell nämnd och styrelse.
- Representanter för intresseorganisationerna har i rådet möjlighet att aktivt arbeta för förändringar i den kommunala verksamheten. De kan informera om och ge förslag till lämpliga anpassningar av serviceutbud som påverkar möjligheter till en god livskvalitet.
- Rådet kan initiera nya frågor i nämnder och förvaltningar genom att rådets ställningstagande protokollförs och i förekommande fall skickas till berörd kommunal instans.
- Rådet ska besluta om årlig verksamhetsplan samt upprätta en verksamhetsberättelse över årets arbete.

Arbetsutskottets arbetsuppgifter under året

- Fastställa dagordning i enlighet med nedan angivna teman till rådets nästkommande sammanträde
- Upprätta förslag till verksamhetsplan
- Upprätta verksamhetsberättelse över rådets arbete
- Utarbeta eventuella remissvar samt utföra andra uppdrag som beslutats av rådet.

Arbetsteman under 2020

I början av 2020 hölls föreläsningar med efterföljande workshop för att inleda de kommunala rådets arbetet med framtagande av verksamhetsplaner. Flera av de samhällsutmaningar som Sveriges kommuner står inför inom vård, omsorg och stöd är gemensamma frågor för de kommunala råden och det ansågs därför fördelaktigt att skapa ett gemensamt tillfälle för samtliga råd att dela erfarenheter och diskutera rådets arbete under året.

Följande teman diskuterades vid workshopen och ska behandlas av pensionärsrådet under året.

1. Tema 2020-02-21

Verksamhetsplan 2020 och 2021.

2. Tema 2020-05-15

Demensvård och psykisk hälsa, demenssjuksköterska Åsa Pihlström och projektledare Eva-Liisa Blomberg, fördjupa sig vidare i presentation på workshop.

3. Tema 2020-09-18

Samverkan med civilsamhället, aktivitetssamordnare Fredrik Sköld,

4. Tema 2020-11-27

Kompetensutveckling/kompetensförsörjning inom vård av äldre, berörda verksamhetschefer, samt någon från HR.

Vid rådets sista sammanträde för året ska även en diskussion föras inför framtagande av verksamhetsplan för kommande år.

Kommunala Pensionärsrådet har under 2020 4 ordinarie sammanträden samt 4 arbetsutskottssammanträden.

Övrigt

- På sammanträden ska möjlighet ges att ställa frågor kring Vård- och omsorgsnämndens protokoll
- Frågor från pensionärsorganisationerna kan initieras
- löpande under året. Frågor från pensionärsorganisationerna behöver inte anknyta till mötets teman.
- Skrivelser om övriga frågor arbetar arbetsutskottet med.

Anhörigstöd i Nyköping.

Program för våren 2020

Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän eller annan närstående som behöver hjälp och stöd från dig? Kommunens Anhörigstöd vänder sig till dig som stöttar eller vårdar någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt).

Samtal och rådgivning

Du är välkommen att kontakta oss för råd, stöd och personligt samtal. Om vi inte svarar, lämna gärna ett meddelande så ringer vi upp så snart vi kan.

Anmälan

Det kostar inget att delta i grupper, tematräffar, föreläsningar men antalet platser är ibland begränsade. Därför krävs det oftast föranmälan.

Meddela namn och telefonnummer eller e-postadress när du anmäler dig till föreläsning, tematräff eller grupp. Anmäler du flera personer uppger du namn på alla. Anmäler du dig per mejl får du ett svar med bekräftelse på din anmälan.

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

Anhörigcenter har bytt namn till Anhörigstöd.

Kontaktuppgifter till Anhörigstöd:

Adress: Odd Fellows gränd 1

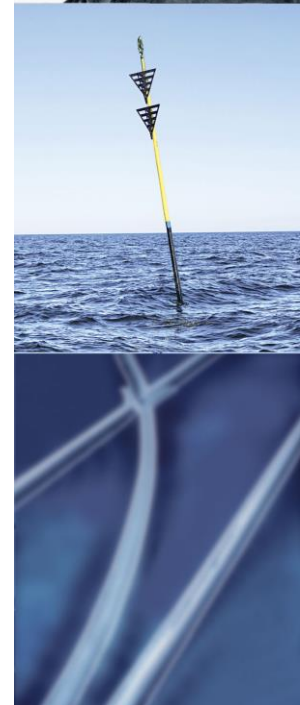
Tfn: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Webbsida: www.nykoping.se sök på anhörigstöd

Facebook.com/[anhorigstodinykoping](https://www.facebook.com/anhorigstodinykoping)

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



Nyköpings kommun
611 83 Nyköping
telefon 0155-24 80 00
kommun@nykoping.se
www.nykoping.se

Föreläsning: Asperger syndrom – kommunikation ur två perspektiv! Kerstin Nyberg och Daniel Nyberg.



Kerstin och Daniel är mor och son. Daniel har diagnosen Asperger syndrom.

Föreläsningen är nummer tre i Daniels och Kerstins föreläsningsserie där de berättar utifrån två perspektiv, inifrånperspektiv och anhörigperspektiv. De pratar om kommunikation, vilket kan vara bland det svåraste som finns och som ofta kan kulminera i konflikter. Daniels och Kerstins perspektiv kring kommunikation är väldigt olika och missförstånd uppstår lätt.

Under denna föreläsning får du ta del av Daniels och Kerstins erfarenheter och du får dessutom praktiska verktyg som kan hjälpa i kommunikationen mellan människor med och utan diagnos.

Kom och lyssna och ställ dina frågor kring det du funderar på!

Gratis inträde!

Tid: måndag den 20 april kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré. Dörren öppnas kl 17.45.

Anmälan till Anhörigstöd: senast torsdag den 16 april.

Föreläsning: Psykisk ohälsa och medberoende, finns det? Ingrid Lindholm.



Medberoende när det gäller missbruk är ett vanligt begrepp. Förenklat kan medberoende förklaras med att den anhöriga går in i en anpassning och beroende av den som missbrukar, vilken gör att den anhörige "tappar" bort sig själv. Samma mekanismer kan gälla för anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

Du kanske har hamnat i ett medberoende till din närstående om du:

- Bygger din identitet på att du hela tiden finns där och stöttar någon annan?
- Har svårt att sätta gränser?
- Har svårt att veta vem du är och vad du själv vill?

Under den här föreläsningen går vi på djupet och tittar på vilka mekanismer som skapar ett medberoende och tittar på sätt att läka från detta. Hur kan jag ta hand om mig själv trots att jag är i en svår anhörigsituation?

Gratis inträde!

Tid: tisdag den 21 april kl 17.30 – 19.30

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré. Dörren öppnas kl 17.15.

Anmälan till Anhörigstöd: senast torsdag den 16 april.

Tematräffar med information och möjlighet till erfarenhetsutbyte.

Under tematräffar får du möjlighet att över en fika få information, tips och råd och samtidigt träffa andra anhöriga. Det finns även tid för frågor.

Du kan anmäla dig till en eller flera tematräffar. 12 platser.

Plats för alla tematräffar: Anhörigstödet lokal på Odd Fellows gränd 1.

Tema: Missbruks/beroendevård i Nyköpings kommun.

Pia och Emilia från kommunens vuxenheten berättar om vilka insatser som finns för personer som har ett missbruk/beroende samt om hur handläggningen går till. Du har även möjlighet att ställa frågor.

Tid: torsdag den 20 februari kl 17.30 – 19.00

Anmälan till Pia:

pia.van.de.meulebrouck@nykoping.se

0155 – 248587

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med strokeföreningen.

Kom och prata med Ove och Göran från strokeföreningen i Nyköping. De berättar om vilket stöd föreningen erbjuder både dig som är anhörig och din närstående.

Tid: onsdag den 8 april kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast måndag den 6 april.

Tema: Samtal kring dagverksamhet och hemtjänst för personer med demenssjukdom

Åsa från kommunens dagverksamhet för personer med demenssjukdom berättar om dagverksamheterna Villan och Kattugglan samt om hemtjänstens demensteam. Åsa svarar på dina frågor och kan ge dig tips och råd kring bemötande med mera.

Tid: torsdag den 16 april kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast tisdag den 14 april.

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med medlemmar från AI-anon.

Kom och hör medlemmar berätta om sin resa inom AI-anons familjegrupp. AI-Anon är en gemenskap av anhöriga (familj, släkt, vänner) till alkoholister.

Under kvällen berättar de hur de delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra och på vilket sätt de har hjälp av varandra.

Tid: torsdag den 16 april kl 17.30 – 19.00

Anmälan till Anhörigstöd: senast tisdag den 14 april.

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med IFSAP (intresseföreningen för schizofreni och liknande psykoser).

Kom och prata med Eila från IFSAP. Eila berättar om föreningen och vilket stöd de erbjuder dig som anhörig och din närstående. Eila pratar även om hur situationen kan se ut för anhöriga till personer med psykos, om anhörigas inflytande och delaktighet har ökat i kontakterna med vården samt på vilket sätt du som anhörig kan vara en resurs som orkar finnas kvar och ställa upp för din närstående.

Tid: onsdag den 22 april kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast måndag den 20 april.

Tema: Stöd från kommunen.

Har du en närstående som behöver hjälp och stöd från dig på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning? Nyköpings kommun erbjuder olika former av råd, stöd och omsorg.

Kom och lyssna och ställ dina frågor till handläggare som berättar om vilka insatser det finns att ansöka om och hur ansökan går till.

Tid: torsdag den 23 april kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast tisdag den 21 april

Tema: Få hjälp med samordning.

Den som har många kontakter med olika myndigheter, som socialtjänst, skola och sjukvård kan få stöd i att samordna sina insatser genom en Samordnad individuell plan (SIP). SIP finns till för att underlätta samordning av olika insatser och kan även underlätta för dig som anhörig.

När görs en SIP? Hur går en SIP till? Liisa berättar och svarar på frågor.

Tid: torsdag den 23 april kl 17.30 – 19.00

Anmälan till Anhörigstöd: senast tisdag den 21 april

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med lokalföreningen Attention Nyköping.

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, Aspergers syndrom / Autismspektrumtillstånd (AST), språkstörning och Tourettes syndrom. Kom och prata med Peter från Attention Nyköping. Peter berättar om Nyköpings lokalförening och vilket stöd de erbjuder dig som anhörig och din närstående.

Tid: onsdag den 6 maj kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast måndag den 4 maj.

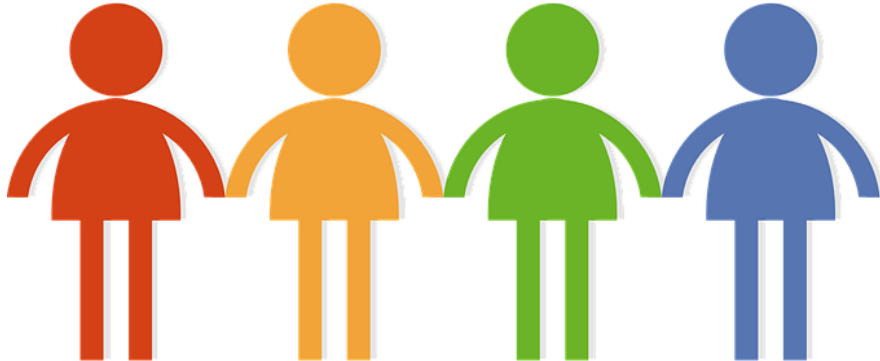
Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med Nyköping/Oxelösunds demensförening.

Kom och prata med Margareta från Nyköping/Oxelösunds demensförening. Margareta berättar om föreningen och vilket stöd de erbjuder dig som anhörig och din närstående. Några av demensföreningens största och viktigaste uppgifter är att stödja personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Demensföreningen har olika aktiviteter som t.ex. caféträffar, anhörigrupper, informationsträffar. De är även med på utställningar, mässor och sprider kunskap om demens.

Tid: onsdag den 13 maj kl 15.00 – 16.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast måndag den 11 maj.

Anhöriggrupp



Anhöriggrupp

I en anhöriggrupp kan du utbyta erfarenheter och få kontakt med andra som befinner sig i en liknande livssituation. Du kan få råd som underlättar din vardag. Vissa träffar har fokus på samtal och reflektion, andra träffar har fokus på information.

Vem kan vara med i en grupp?

Du som hjälper och stödjer någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning (fysisk eller psykisk) är välkommen att delta.

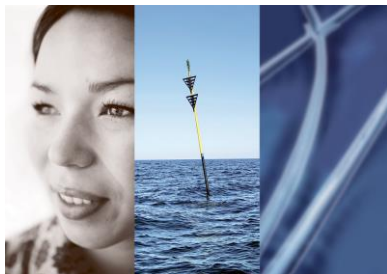
Hur går det till?

De flesta grupper träffas fem gånger och består av 6-8 anhöriga. Samtalsledare är oftast personal från Anhörigstöd, men det kan även vara någon annan. Anhöriggrupper startas vid behov och när vi har tillräckligt många deltagare. På vår webbsida, nykoping.se (sök på Anhörigstöd), kan du läsa om vilka anmälningslistor som är upprättade.

Obs! När vi fått ihop en grupp är det viktigt för gruppen att du bedömer att du kan delta vid alla tillfällen. Vet du redan att du har annat inbokad, ber vi dig vänta till nästa omgång.

Plats: Anhörigstödetts lokal på Odd Fellows gränd 1.

Är du intresserad av att delta i en anhöriggrupp/samtalsgrupp? Anmäl ditt intresse genom att kontakta Anhörigstöd och berätta om dina önskemål kring anhöriggrupp. Berätta även om du föredrar dagtid eller kvällstid.



Nyköping ligger vid kusten en timme söder om Stockholm. Vi värnar om en miljö där alla ska känna sig trygga och där möten mellan människor ger kreativitet och lust.



**Välkommen till
Anhörigstöds program
våren 2020**

 **Nyköping**

För dig som stöttar eller vårdar

Kommunens Anhörigstöd vänder sig till dig som stöttar eller vårdar någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt). Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning och möjlighet till personliga samtal. Vi ordnar även föreläsningar och tematräffar. Här ser du utbudet du kan anmäla dig till under våren 2020.

Tid plats och anmälan

Det kostar inget att delta i grupper tematräffar och föreläsningar men antalet platser är begränsade, därför behöver du oftast föränmäla dig. Mer information om tid, plats och anmälan hittar du på vår webbsida: www.nykoping.se/anhorigstod

Anhöriggrupper

I anhöriggrupper får möjlighet att dela tankar och erfarenheter tillsammans med andra som är i liknande situation. Anhöriggrupper startas vid behov och när vi har tillräckligt många deltagare. På vår webbsida kan du se vilka anmälningslistor som är upprättade.

Föreläsningar

- Asperger syndrom – kommunikation ur två perspektiv. Daniel och Kerstin Nyberg, 20 april.
- Psykisk ohälsa och medberoende, finns det? Ingrid Lindholm, 21 april.

Tematräffar för samtal, erfarenhetsutbyte och ökad kunskap

- Missbruks/beroendevård i Nyköpings kommun, 20 februari
- Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med strokeföreningen, 8 april.
- Samtal kring dagverksamhet och hemtjänst för personer med demenssjukdom, 16 april.
- Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med medlemmar från AI-anon, 16 april.
- Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med IFSAP, 22 april.
- Stöd från kommunen, 23 april.
- Få hjälp med samordning, 23 april.
- Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med lokalföreningen Attention Nyköping, 6 maj.
- Samtal och erfarenhetsutbyte tillsammans med Nyköpings/oxelösunds demensförening, 13 maj.

Kontakt

Tfn 0155-45 74 10

anhorigstod@nykoping.se

www.nykoping.se/anhorigstod

facebook.com/anhorigstod