

ANHÖRIGVECKAN I NYKÖPING

2026



5-11 oktober 2026

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 samtalsgrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under anhörigveckan 2026.

Anmälan

Ibland är antalet platser begränsade för våra aktiviteter. Därför krävs det oftast föranmälan. Du ser under respektive programpunkt om och när du behöver anmäla dig. När du anmäler dig meddelar du ditt namn och telefonnummer eller e-postadress. Anmäler du fler personer meddelar du även deras namn.

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 eller sök på anhörigstöd

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

Instagram: [anhorigstodnykoping](https://www.instagram.com/anhorigstodnykoping)

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.



Anhörigveckan 5 oktober – 11 oktober

Nationella anhörigdagen 6 oktober

I år infaller den nationella anhörigveckan under vecka 41. Den 6 oktober varje år är det den nationella anhörigdagen. Sedan 2020 sammanfaller dagen dessutom med den europeiska anhörigdagen.

Var femte vuxen svensk vårdar, hjälper eller stödjer regelbundet någon i sin närhet. Det kan handla om att man ger personlig omsorg, ger känslomässigt stöd eller att man hjälper till med hygien och medicinering. Bland anhöriga är det också vanligt att hjälpa till med olika praktiska sysslor som exempelvis inköp, transporter och att sköta kontakten med myndigheter och vårdpersonal.

Att ge omsorg till en närstående kan kännas självklart och betydelsefullt, men det kan också vara påfrestande och få negativa konsekvenser för den anhörigas egna hälsa, ekonomi och möjlighet till sysselsättning. Att anhöriga får stöd i god tid är därför viktigt.

Under veckan uppmärksammas anhöriga runt om i Sverige och Europa. I Nyköping erbjuder Anhörigstöd under veckan en föreläsning "Medberoendeskap- vad är det och hur kan man hantera det?" med Bella Stensnäs legitimerad psykolog och en tematräff av Stefan Jansson som delar sin personliga berättelse efter att hans fru drabbades av en allvarlig stroke. (föranmälan krävs till dessa aktiviteter). Under veckan finns vi också i gallerian Axet för att informera om våra verksamheter och hur du som anhörig enkelt kommer i kontakt med oss. Se veckans program och vilka som deltar på följande sidor.

MÅNDAG DEN 5 OKTOBER

Gallerian Axet, kl. 11.00 – 12.30



Kom och träffa i representanter från bla Nyköpings kommuns Anhörigstöd, Resursteamet demens, Svenska kyrkan, Lekoteket, Vuxenskolan, Demensföreningen, Al-Anon (anhörig till någon med alkoholproblem) i gallerian Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.

STADSBIBLIOTEKET



Under hela anhörigveckan skyltar stadsbiblioteket med informationsmaterial och böcker som vänder sig till dig som är anhörig!

TISDAG DEN 6 OKTOBER

Gallerian Axet kl. 11.00 – 12.30



Kom och träffa i representanter från bla Nyköpings kommuns Anhörigstöd, FUB, Närvaroteamet, kommunens visningslägenhet för hjälpmedel "Smarta hemmet", Svenska kyrkan, Vuxenskolan, Demensföreningen i gallerian Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.



Välkommen till en föreläsning med Bella Stensnäs!

En föreläsning för dig som är anhörig.

Medberoendeskäp- vad är det och hur kan man hantera det?

Vi har glädjen att bjuda in dig till en inspirerande och lärorik föreläsning med Bella Stensnäs legitimerad psykolog och specialist inom utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa.

Vad händer med oss när vi blir medberoende i relation till tex vårt barn eller en närstående med psykiska och/eller fysiska utmaningar? En föreläsning med fokus på vad medberoendeskäp är och hur det påverkar oss. Tecken på medberoendeskäp, hur man hittar sina egna gränser och vägar ut ur medberoendeskäp kommer att behandlas.

Tid: tisdag den 6 oktober kl 18.00 – 19.30

Plats: Olrogsalen Culturum

Anmälan till Anhörigstöd: senast den 6 oktober . Vid anmälan uppger du ditt namn, anmäler du fler personer uppger du namnet på alla.

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Begränsat antal platser, så först till kvarn.

ONSDAG DEN 7 OKTOBER



Digital informationsträff om Anhörigstöd för dig som anhörig

Anhörigkonsulenterna Therese Laurentz och Marie Thorstensson informerar om Anhörigstöds verksamhet och vilket stöd du kan få från vår verksamhet i Nyköpings kommun. Ställ dina frågor om stöd till anhöriga. Vi använder oss av Teams. Länk till mötet skickas via mejl samma dag som träffen.

Tid: onsdag den 7 oktober kl 15.00 -15.45.

Plats: digitalt via Teams

Föranmälan krävs: Senast 6 oktober

Telefon: 0155-45 74 10

E post: anhorigstod@nykoping.se

TORSDAG DEN 8 OKTOBER

Tematräff En anhörigs berättelse – att leva nära

Stefan Jansson delar sin personliga berättelse om hur det är att stå bredvid sin fru som drabbades av en allvarlig stroke. Stefan beskriver hur vardagen plötsligt förändrades, hur ansvar och oro tog över vardagen och hur det varit att försöka hålla ihop både sig själv och livet runt omkring. Berättelsen lyfter både det svåra och det som ger kraft- om att vara stark när man måste, om trötthet som inte syns och betydelsen av stöd och förståelse. Idag mår Stefans fru bättre och Stefan vill gärna dela med sig av deras livsberättelse för att hjälpa andra i liknande situation.

Begränsat antal platser. **Anmälan krävs.**

Tid: Torsdagen 8 oktober kl 15.00 – 16.30.

Plats: Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4.

Föranmälan krävs: Anmäl dig till Anhörigstöd senast måndagen 5 oktober 0155-45 74 10, mail: anhorigstod@nykoping.se

Smarta hemmet på Forsgränd 1



I Smarta hemmet visas hjälpmedel och andra produkter som kan bidra till en trygg och säker vardag. Många anhöriga kommer till Smarta hemmet för att få tips och idéer hur de kan stötta sin närstående att skapa en bra vardag. Det kan t ex vara anhöriga till äldre som har svårt att utföra de aktiviteter dom tidigare utfört eller anhöriga till yngre personer som har behov av mer struktur i vardagen. Vad det än gäller är du välkommen att besöka Smarta hemmet och kanske får du tips om hur vardagen blir tryggare och säkrare för just din närstående!

Vi har drop in på torsdag den 8 oktober mellan kl. 13-16. Adressen är Forsgränd 1. 2 tr, välkomna!

FREDAG DEN 9 OKTOBER

FUB södra Sörmlands Lekotek bjuder in till Öppet Hus!

Fredagen den 9 oktober är du välkommen att besöka Lekoteket. Lekotekskonsulent Anna berättar om Lekotekets verksamhet och visar runt i lokalerna.

Lekoteket tar emot barn i åldrarna 0-10 år bosatta i Nyköpings kommun, som är i behov av särskilt stöd och stimulans för sin utveckling. I en avspänd miljö på Lekoteket eller vid hembesök, får föräldrar råd om hur de i lekens form kan stimulera sitt barn och hur de i olika vardagssituationer kan aktivera barnet mot samspel och kommunikation.

Föräldrar får kostnadsfritt låna pedagogiskt material till sitt barn. Lekmaterialet anpassas utifrån barnets behov och intresse, i samråd med bland annat vårdnadshavare, pedagog på förskola/skola, barnhälsovård, logoped, specialpedagog med flera.

Lekoteket har många olika typer av pedagogiskt lekmaterial av varierande svårighetsgrad, för bland annat motorisk-, språklig- eller intellektuell träning. Lekoteket lånar även ut material till förskolor och skolor efter vårdnadshavares önskemål och godkännande.

Tid: 9 oktober klockan 9.00 eller 13.00

Anmälan: Boka din plats på telefon 076-007-8518 eller på mejl fub.lekotek@telia.com

Adress: Östra Bergsgatan 11, 61134 Nyköping

Antalet besökare är begränsat.