

ANHÖRIGVECKAN I NYKÖPING

2025



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 2025.

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/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.



Anhörigveckan 6 oktober – 10 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 "Det utmanande anhörigskapet" med Bella Stensnäs legitimerad psykolog och en tematräff om Livsmod och tröst genom livets berg- och dalbana med präst Henrik Rudsäter (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 på följande sidor.

STADSBIBLIOTEKET



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

MÅNDAG DEN 6 OKTOBER

Gallerian Axet, kl. 11.00 – 13.00



Kom och träffa i representanter från bla Nyköpings kommuns Anhörigstöd, Resursteamet demens, Svenska kyrkan, FUB, Närvaroteamet, kommunens visningslägenhet för hjälpmedel "Smarta hemmet", Al-Anon, (anhörig till någon med alkoholproblem) i gallerian Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.

TISDAG DEN 7 OKTOBER

Gallerian Axet kl. 11.00 – 13.00



Kom och träffa i representanter från bla Nyköpings kommuns Anhörigstöd, Resursteamet demens, Svenska kyrkan, FUB, Närvaroteamet, kommunens visningslägenhet för hjälpmedel "Smarta hemmet", Al-Anon, (anhörig till någon med alkoholproblem) i gallerian Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.

Tematräff med präst Henrik Rudsäter om Livsmod och tröst genom livets berg- och dalbana

Begränsat antal platser. **Anmälan krävs.**

Tid: Tisdag 7 oktober kl 17.30 - 19.00.

Plats: Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4.

Föranmälan krävs: Anmäl dig till Anhörigstöd senast fredagen 3 oktober 0155-45 74 10, mail: anhorigstod@nykoping.se

ONSDAG DEN 8 OKTOBER

Anhörigcafé kl 14.00 – 15.30



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.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Anhörigkonsulent finns på plats.

Tid: onsdag den 8 oktober kl 14.00 -15.30.

Plats: Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4.

Föranmälan krävs: Anmäl dig till Anhörigstöd senast kl 12.00 dagen innan
0155-45 74 10, mail: anhorigstod@nykoping.se

Öppethus på Fontänhuset

Välkommen till Fontänhuset.

Vi har öppet hus onsdag 8/10 kl.14.00-19.00 för allmänheten och för dig som är anhörig till någon som lever med psykisk ohälsa.

Du får en rundvandring i vårt hus och vi berättar hur vi tillsammans med medlemmar arbetar och driver vår verksamhet.

Hoppas vi ses.

Tid: Onsdag 8 oktober kl 14.00 - 19.00.

Plats: Brunnsgatan 5 A.

0155-268140

fontanhuset@fontan.se , nybesok@fontan.se

TORSDAG DEN 9 OKTOBER

Välkommen till en föreläsning med Bella Stensnäs!



En föreläsning för dig som är anhörig.

Det utmanande anhörigskapet – stresshantering, medberoendeskop och hur du undviker att drabbas av utmattning.

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. Bella har arbetat sedan 2004 som psykolog och utbildare inom specialistvård och har stor erfarenhet av att möta anhöriga som har utmattats i relation till någon med fysiska eller psykiska utmaningar.

Under föreläsningen kommer Bella att fokusera på att hjälpa dig att förstå din stress, vikten av egen återhämtning, och vilka riskfaktorer som finns vad gäller utmattningssyndrom. Hon kommer även att ge konkreta råd om hur du kan hantera medberoendeskop och hitta en balans i ditt anhörigskap.

Föreläsningen kommer att bidra med värdefull kunskap och praktiska verktyg för att hantera din livssituation och förbättra din hälsa och välmående.

Tid: torsdag den 9 oktober kl 18.00 – 19.30

Plats: S:t Nicolai församlingshem, Hospitalsgatan 2.

Anmälan till Anhörigstöd: senast den 8 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.

Svenska kyrkan och kommunens Anhörigstöd arrangerar föreläsningen

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 9 oktober mellan kl. 13-16. Adressen är Forsgränd 1. 2 tr, välkomna!

FREDAG DEN 10 OKTOBER

Gallerian Axet kl. 11.00 – 13.00



Kom och träffa i representanter från bla Nyköpings kommuns Anhörigstöd, Resursteamet demens, Svenska kyrkan, FUB, Närvaroteamet, kommunens visningslägenhet för hjälpmedel "Smarta hemmet", Al-Anon, (anhörig till någon med alkoholproblem) i gallerian Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.