



NYHETS BREV

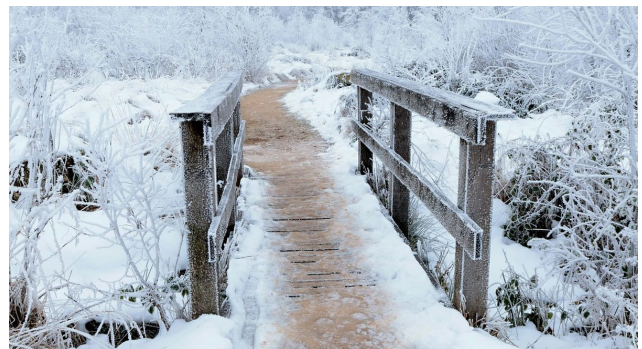
Stöd för anhöriga

Nyhetsbrev för dig som stödjer någon

Januari

Det har blivit ett nytt år, framför oss har vi möjligheter till nya möten och goda samtal.

I det här nyhetsbrevet får du bland annat tips om ett föredrag om kommunens Servicecenters arbete och tips på en anhöriggrupp med inriktning att hantera stress och främja hälsa. Vi erbjuder även andra aktiviteter här som du är varmt välkommen att medverka i.



Vill även passa på att påminna om att du är en av de viktigaste personerna i någons liv. Men du är också viktigast i ditt eget liv!

I kontakt med en anhörigkonsulent kan du få stöd som anhörig.

Kontaktuppgifter:

Anhörigkonsulent Hanna Aju Telefon: 08 580 289 27 Epost: hanna.aju@jarfalla.se

Informationsföredrag med kommunens Servicecenter

Vad kan jag som senior behöva veta om Järfälla kommuns tjänster? Välkommen till ett informationsmöte med Servicecenter. De kommer att tala om vilka tjänster som finns inom stöd och omsorg samt hur man kan ansöka om detta. Föredraget kommer ge dig kunskaper och kanske underlätta för dig och dina närstående i vardagen. Det finns möjlighet att ställa frågor.

Datum: Onsdagen den 21 Januari

Tid: Kl. 13:00

Plats: Jakobsbergs seniorträff, Vasaplatsen 17 b

Fika serveras från klockan 12:30. 20 kr

Bor din partner på vård och omsorgsboende?

Vi samtalar om tankar och känslor som kan dyka upp när din partner bor på ett vård och omsorgsboende. Här får du möjlighet att möta och utbyta erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation. Med fokus på att främja välbefinnande. Kom på de träffar som passar dig. Vi bjuder på fika. Du behöver föränmäla dig. Varmt välkommen!

Datum: Måndagar 19 jan, 9 feb, 16 mars, 20 april, 18 maj, 15 juni

Tid: 10.30-12.00

Plats: Seniorträffen Barkarbystaden Korpralsvägen 53

Föränmälan: 08-580 289 27, hanna.aju@jarfalla.se



Anhöriggrupp - ACT

Välkommen till en anhöriggrupp som bygger på metoden ACT- Acceptance and Commitment Training. Det är en forskningsbaserad metod som visat sig kunna vara till hjälp för att minska stress och oro, öka välmående och livskvalite. Träffarna följer ett material med tydliga teman.

I gruppen får du tillsammans med andra anhöriga, möjlighet att stanna upp, reflektera och hitta nya sätt att förhålla dig till vardagens utmaningar. Vi pratar om vad som är viktigt i livet, hur vi kan hantera stress och jobbiga tankar och hur du kan ta hand om dig själv samtidigt som du finns där för någon annan. Under kursens gång får du även pröva olika övningar och verktyg på egen hand. Samtalsledare Anhörigkonsulent Hanna Aju

Datum: Torsdag 5 feb, 12 feb, 19 feb, 5 mars, 12 mars, 19 mars, 26 mars

Tid: 13.00-15.00

Plats: Riddarplatsen 36, Våningsplan 6 (mittemot Dressman)

Anmälan till hanna.aju@jarfalla.se eller 08- 580 289 27

Tillsammans!

Träffar för dig med kognitiv svikt och din anhörig.

Det kan exempelvis vara partner, släkting, ledsagare eller någon du har nära band med. En möjlighet att träffa andra i samma situation. Vi äter gemensam lunch till självkostnadspris på Restaurang Ikaros. Därefter målar vi tillsammans och dricker kaffe. Genom social aktivitet ökar vi vår livlust och höjer våra må bra hormoner. En möjlighet till gemenskap utan krav. Ingen anmälan krävs, kom och delta när det passar dig.

Datum: Onsdag 4 feb, 11 mars, 1 april, 6 maj

Tid: 12.00 - 14.00

Plats: Seniorträffen Barkarby, Jaktplan 2

Träffarna leds av anhörigkonsulent , för kontakt 08 - 58028927

Informationsföredrag med Järfällas Rehab nordväst

Vad kan jag som senior behöva veta om regionens mottagning? Personal från Rehab berättar om hur de arbetar samt hur du söker hjälpen. De informerar även om man har behov av hjälpmedel i hemmet som tex rollator. Deras fokus är att öka kunskap för att du ska kunna leva ett så självständigt liv som möjligt och främja häl och förebygga skador.

Datum: Onsdagen den 4 mars

Tid: Kl. 13.00

Plats: Jakobsbergs seniorträff, Vasaplatsen 17 b
Fika serveras från klockan 12:30. 20 kr

Demens ABC^{plus}
anhöriga

ABC demens för anhöriga.

Vi ser tillsammans på Svenskt demenscentrums webbutbildning ABC demens för anhöriga. Utbildningen vänder sig i första hand till dig som är anhörig till en person som har en demenssjukdom. Det kan vara en förälder, person du lever

tillsammans med eller någon annan du har nära band till.

Utbildningen innehåller korta filmer och bilder som varvas med tips och råd i svåra situationer. Det finns möjlighet till erfarenhetsutbyte. Vi träffas vid två tillfällen och de leds av anhörigkonsulent. Föranmälan: hanna.aju@jarfalla.se

Datum: Onsdag 18 mars och 25 mars

Tid: kl. 10.00 – 11.30

Plats: Riddarplatsen 36, våningsplan 6 (mittemot Dressman)

Anhöriggrupp – i nöd och lust.

För dig som stödjer någon i det gemensamma hemmet. Genom filmer och samtal närmar vi oss frågor som kan vara svåra prata med andra om. Samtalen handlar om förändringen från att vara jämbördig partner till att leva med en partner med omsorgsbehov. Om kärlek, sorg, frustration. Hur ska framtiden bli? Hur ska jag orka?



Som deltagare får du möjlighet att prata med andra i liknande situation, lyfta det som är tungt, få skratta tillsammans samt få stöd och verktyg att hantera din vardag. Gruppen möts vid sex tillfällen. Begränsat antal platser.

Datum: Onsdag 15 april, 22 april, 29 april, 6 maj 13 maj, 20 maj

Tid: kl. 10.00 – 11.30

Förnamn: hanna.aju@jarfalla.se 08- 58028927

Lewy Body grupp

För dig som är anhörig till person med Lewy Body sjukdom. I gruppen fins möjlighet till samtal, erfarenhetsutbyte och stöd tillsammans med andra anhöriga.

Träffar norr om Slussen

Danderyd för dig om partner

Intresseanmälan: catherine.berglund@danderyd.se

Lidingö för dig som partner

Intresseanmälan: taru.tikanoja@lidingo.se

Träffar söder om slussen

Hammarbyhöjden för ig som partner

Intresseanmälan: yvonne.jagenstedt@stockholm.se

Älvsjö för dig som partner

Intresseanmälan: ann-katrin.forsman.fermelin@stockholm.se

Digitala träffar

Även möjlighet för syskon, barn och partner via Riksförbundet Lewy Body. Intresseanmälan: se.hemsidan.lewybodysverige.se

Digital mötesplats för anhöriga till närstående över 65 år

För dig som ger stöd till en förälder eller annan närstående över 65 år med kognitiv sjukdom, demenssjukdom eller psykisk ohälsa. På den digitala mötesplatsen kan du träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och få stöd

Datum: 9 januari, 13 februari, 20 mars, 17 april, 8 maj och 5 juni

Tid: kl. 12.00 till 13.00

Anmälan

Senast dagen innan varje träff. Du anmäler dig till Marie Winbo via e-post eller telefon.

E-post: marie.winbo@stockholm.se

Telefon: 08-508 10 773

Digital grupp för dig som är anhörig till en person som drabbas med stroke eller TIA

Vill du delta i en nystartad anhöriggrupp för dig som hjälper, vårdar eller stödjer en närstående över 65 år. I gruppen finns möjlighet att träffa andra i liknande situation och utbyta erfarenheter.

Träffarna planeras äga rum första onsdagen i månaden Tid kl 12.00 till 13.00. Digitalt via zoom.

Du väljer själv om du vill delta vid ett eller flera tillfällen. Det är möjligt att äta lunch under

träffen och att avvika tidigare vid behov. Om intresse finns planeras gruppen starta i februari 2026 och pågå fram till juni. Mer information vid eventuellt uppstart.

Kontakt och intresseanmälan: Anörigkonsulent Kristina Venström Telefon 08 508 03 537
Epost kristina.vennstrom@stockholm.se

Har du en vän du vill tipsa om detta nyhetsbrev? klicka på länken här nere och skriv in en mailadress.



Tipsa en vän om detta nyhetsbrev

Järfälla Kommun
08-580 285 00 | anorigstod@jarfalla.se

[Avregistrera mig från detta utskick](#)

Powered by EditNews