



## PROGRAM JAN-MAR 2024

# ANHÖRIGCENTER

### Stöttar du någon som har svårt att klara sig på egen hand?

I Nacka kan du få kostnadsfri hjälp av Anhörigcenter. Vi har tystnadsplikt och du kan alltid vända dig till oss för ett enskilda samtal eller för återkommande stöd. **Läs mer på [www.nacka.se/anhorigcenter](http://www.nacka.se/anhorigcenter)** eller kontakta oss direkt – kontaktuppgifter nedan.

### FÖRELÄSNINGAR

- **6/2** om **OCD** med Elin Olaisson från OCD-förbundet. 18.00-20.00 i Nacka stadshus, Granitvägen 15. Ingen föranmälan.
- **7/3** om **Stroke** med Göran Garpås från Strokeförbundet. 13.00-14.00, mötesplatsen Smedjan, Nya Gatan 12. Ingen föranmälan.
- **12/3** om **Ätstörningar** med Pia Ejeklint från föreningen SHEDO. 18.00-20.00 i Nacka stadshus, Granitvägen 15. Ingen föranmälan.

### TEMATRÄFFAR

- **"I nöd lust"**, träffar för dig som stöttar eller vårdar din partner i hemmet. Åtta torsdagar 10.30-12.00 med start 7/3. Mötesplatsen Smedjan, Nya Gatan 12. Begränsat antal deltagare. Anmälan senast den 16 /2 till Pia Wikström.
- **13/2 Flytt till särskilt boende/äldreboende.** Anhörigcenter informerar. 17.00-18.00 i Nacka stadshus, Granitvägen 15. Ingen föranmälan.
- **19/3 Roll och rättigheter för anhöriga.** Anhörigcenter informerar. 13.00-15.00 i Nacka stadshus, Granitvägen 15. Ingen föranmälan.

### UTBILDNINGAR

- **PBS, Positivt Beteendestöd.** Lär dig tekniker för att hantera beteendeproblematik. Kursen omfattar två onsdagar: 24/1 och 31/1. Kl. 18.00-20.00 i Nacka stadshus, Granitvägen 15. Anmälan till Kerstin Benckert senast den 19 /1.
- **ACT, Acceptance and Commitment Training.** Stresshantering för anhöriga. Kursen omfattar sex onsdagar: 7/2, 14/2, 21/2, 13/3, 20/3, 27/3. Kl. 18.00-20.00 i Nacka stadshus, Granitvägen 15. Anmälan till Kerstin Benckert senast den 30 /1.

Forts.

## SAMTALSGRUPPER

- **Demensgrupper.** Grupper för anhöriga till närstående som har en minnesjukdom och/eller är över 65 år. Mötesplatsen Smedjan, Nya Gatan 12, på måndagar, tisdagar eller torsdagar var tredje vecka. För anmälan kontakta Catarina Wahlberg.
- **Digital lunchgrupp.** Öppna samtalsträffar via Teams för anhöriga till personer under 65 år med psykisk ohälsa. Varannan måndag 11.00 -12.30 med start 5/2. Kontakta Kerstin Benckert för inbjudan med deltagarlänk.

## ANHÖRIGCAFÉER

- **Demenscafé** på mötesplatsen Smedjan, Nya Gatan 12. Måndag 19/2, 18/3, 22/4 och 20/5 kl. 12.00-14.00. Både anhörig och närstående är välkomna. Ingen föranmälan. Frågor besvaras av Catarina Wahlberg.
- **Samtalscafé** på mötesplats Smedjan, Nya gatan 12, torsdagar varannan vecka, ojämna veckor 13.30.00-15.00. Nackas seniorer är välkomna för samtal kring olika teman i livet.

## DROP-IN

- **Drop-in** anhörigstöd om funktionsnedsättning. **Tillgänglighetsforum**, Nya Gatan 8. Onsdagarna 31/1, 27/3, 24/4 och 29/5 kl. 13.00-16.00.
- **Drop-in** anhörigstöd om äldre och demens. Mötesplatsen **Smedjan**, Nya Gatan 12. Torsdagarna 25/1, 22/2, 28/3, 25/4 och 23/5 kl. 10.00-12.00.

## KONTAKT

Vi svarar alltid i telefonen när vi har möjlighet vardagar kl. 08.00-17.00. Det går också bra att lämna ett meddelande, så återkommer vi så fort vi har möjlighet. Tider då vi alltid finns tillgängliga för telefonsamtal är:

- Catarina Wahlberg, **demenssjuksköterska** onsdagar 10.00-12.00  
08-718 80 01, catarina.wahlberg@nacka.se
- Kerstin Benckert, **anhörigkonsulent funktionsnedsättning** måndagar 13.00-15.00  
08-718 78 89, kerstin.benckert@nacka.se.  
(Även kvällstid efter överenskommelse).
- Pia Wikström, **anhörigkonsulent äldre** måndagar 13.00-15.00  
08-718 89 08, pia.wikstrom@nacka.se