

För ytterligare information om anhörigstöd, råd, stöd, samtal, gemenskap eller träffar kontakta anhörigkonsulenterna:

Peter Forslund, Hässelby-Vällingby (anhöriga till närstående över 65 år), tel. 08-508 05407  
[peter.forslund@stockholm.se](mailto:peter.forslund@stockholm.se)

Kristina Vennström, Spånga-Tensta tel. 08-508 03537  
[kristina.wennstrom@stockholm.se](mailto:kristina.wennstrom@stockholm.se)

Vivi Anne Ekholm, Bromma (anhöriga till närstående över 65 år), tel. 08-508 06342 [vivianne.ekholm@stockholm.se](mailto:vivianne.ekholm@stockholm.se)

Marie Svärd, Rinkeby-Kista, tel. 08-508 01899  
[marie.svard@stockholm.se](mailto:marie.svard@stockholm.se)



## Program för anhörigstöd i Västerort-våren 2017

Rinkeby-Kista, Hässelby-Vällingby, Bromma, Spånga- Tensta



Anhöriggrupper/anhörigcirklar (kostnadsfria) för dig som hjälper en närstående, vän eller granne. Vill du möta andra i liknande situation för att utbyta erfarenheter, få råd, stöd och information så kan du delta i någon av våra grupper.

#### **Mansgrupp-tema närstående med demens**

Du som har en fru/sambo/anhörig med demens är välkommen till mansgrupp! Träffa andra män i liknande situation. Få information om avlastning, hjälpmedel, boende, kost och träning. Cirklarna är kostnadsfria. Vi bjuder på kaffe med dopp.

Var: Bibblerian, Biblioteket Hässelby Torg mittemot ICA.

När: En gång/månaden, tisdagar kl. 13.00, start 24/1- 2017

Frågor/anmälan: 08-508 05 407, [peter.forslund@stockholm.se](mailto:peter.forslund@stockholm.se)

Ett samarbete med PRO och SPF

#### **Anhöriggrupp demens**

Har någon i din närhet drabbats av en demenssjukdom? Vill du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, råd och tips.

Var: Kista torg 7, lokal Blåklockan

När: måndag kl. 13:00-15:00, start den 6 mars, och nästkommande sju måndagar (uppehåll annandag påsk 17/4).

Frågor/anmälan: 08-508 01899 [marie.svard@stockholm.se](mailto:marie.svard@stockholm.se)

#### **Anhöriggrupp psykisk ohälsa**

Du som har en familjemedlem, släkting, vän eller granne som lider av psykisk ohälsa. Du erbjuds möjlighet att samtala och utbyta erfarenhet med andra i liknande situation. Vi tar upp betydelsen av att själv må bra som anhörig och funderar över strategier i vardagen.

Var: Kista, När: v.10. Frågor: [marie.svard@stockholm.se](mailto:marie.svard@stockholm.se)

Tel. 08-508 01899

#### **Föreläsningar och studiecirklar om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar**

Vill du veta mer om ADHD, ADD, Aspergers syndrom/autismspektrumtillstånd. Få möjlighet att lära dig mer om hur man kan hantera de utmaningar som det innebär att ha ett barn/ungdom med NPF. Du får träffa andra i en liknande situation för att reflektera kring egna erfarenheter och ditt eget välbefinnande. Vi kommer under våren 2017 i samarbete med Vuxenskolan erbjuda föreläsningar och en studiecirkel för dig som förälder/vårdnadshavare. Vill du veta mer, kontakta [marie.svard@stockholm.se](mailto:marie.svard@stockholm.se) tel. 08-508 01899.

#### **Anhörigcafé på torsdagar i Spånga på Träffpunkten Värsta allé 9, 1tr**

För Dig som hjälper, vårdar eller har omsorg om en närstående eller vän. Kom och fika, umgås, berätta eller ställ frågor om anhörigstöd. För aktuellt program - kontakta anhörigkonsulent [kristina.wennstrom@stockholm.se](mailto:kristina.wennstrom@stockholm.se) tel. 08-508 03537

#### **Är du senior och vill träffa vänner och nya bekanta?**

**Då är du välkommen till seniordejting. Vi träffas på tre ställen i Västerort**

**Var:** Träffpunkten i **Spånga** första söndagen i månaden kl. 12 Värst allé 9, 1tr – i samma hus som apoteket.

På Biblioteket i **Blackeberg** andra söndagen i månaden

kl. 12 Blackebergspan 5. Växthuset i **Vällingby** sista söndagen i månaden kl. 12: Ångermannagatan 162.

Vill du veta mer kontakta: [kristina.wennstrom@stockholm.se](mailto:kristina.wennstrom@stockholm.se) tel. 08-508 03537

**Anhörigcirkel för dig som har en äldre förälder och har svårt att få tiden att räcka till med arbete och familj planeras en anhöriggrupp på kvällstid under våren. Uppstart 19/4 i Spånga**  
Info och anmälan – kontakta: [kristina.wennstrom@stockholm.se](mailto:kristina.wennstrom@stockholm.se)