



Anhörigaktiviteter våren 2019

Här får du ny kunskap och information om olika intressanta ämnen. Du får även träffa oss som arbetar i kommunen med anhörigstöd och samtidigt finns det möjlighet att möta andra personer som befinner sig i en liknande situation som du. Föreläsningarna är i första hand för anhöriga.

Att ta hand om sig själv när andra inte mår bra, 7 februari

En föreläsning om medberoende med Ida Högström. Att vara anhörig till någon som är sjuk förändrar ofta relationen och livssituationen. Men vad händer med oss anhöriga och hur mår vi? Ökar risken för utmattning om vi som anhöriga överger oss själva och våra behov?

Dessa frågor och många fler svarar Ida på genom att dela med sig av sina egna erfarenheter och den kunskap hon skaffat sig genom sitt arbete med Sveriges ledande podcast om medberoende - Medberonde-podden.

Ida Högström växte upp med en mamma som var alkoholist och psykiskt sjuk. Föreläsningen väcker känslor, är utbildande, ger insikt och inspirerar till utveckling.

Datum och tid: torsdag den 7 februari, klockan 17.30–19.30 (fika från 17.30, föreläsningen börjar 18.00).

Plats: Huddinge konferenscenter, Växthus1, Patron Pehrs väg 3

Kostnad: Gratis föreläsning och fika.

Anmälan och frågor: Ring 08-535 336 36/08-535 336 35 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se senast den 31 januari.

Skuggsyskon – en teaterföreställning, 14 mars

Välkommen till en hyllad föreställning om en viktig anhöriggrupp – att vara syskon till någon som har en funktionsvariation. Efter föreställningen följer ett samtal med Östra Teaterns ensemble.

Skuggsyskon

Två män och en kvinna möts i terapi. De är uppväxta i familjer där det fötts ett annorlunda barn, ett barn med en funktionsvariation. Vem stöttade dem och förstod vad de tvingades offra? Inte tilläts vara barn utan blev vuxna alldeles för tidigt. Kärleken och beskyddarinstinkten var stark. Men också de tabubelagda skuld känslorna. Östra Teatern låter syskonen träda fram ur skuggorna.

Manus: Gunilla Boëthius/Henrik Holmer

Regi: Stephen Rappaport

Östra Teaterns ensemble: Maria Lindström, Petter Billengren, Joakim Sikberg

Producent: Ulrika Ragnar Borell

Skuggsyskon ingår i Bräcke Diakonis projekt Vuxensyskon, finansierat av Arvsfonden och i samarbete med FUB, Autism & Aspergerförbundet, RBU, Studieförbundet Vuxenskolan och Nka.



Datum och tid: torsdag den 14 mars, klockan 17.30–19.30 (fika från 17.30, föreläsningen börjar 18.00).

Plats: Huddinge konferenscenter, Växthus1, Patron Pehrs väg 3

Kostnad: Gratis föreläsning och fika.

Anmälan och frågor: Ring 08-535 336 36/08-535 336 35 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se senast 7 mars.

Nationella demensveckan, 21 mars

”Att vara anhörig en föreläsning om när livet förändras” med Ulf Lundahl.

En föreläsning om hur livet kan förändras när en familjemedlem drabbas av en sjukdom. Föreläsningen vänder sig till anhöriga, personal inom anhörigstöd, handläggare inom kommunen, politiker, studerande inom vård och vårdpersonal.

Föreläsningen delas in i fyra olika delar:

- Familjen innan sjukdomen
- En familj i kaos
- Att få och ta emot hjälp
- Att hitta tillbaka till glädjen

Datum och tid: torsdag den 21 mars klockan 17.30–19.30 (fika från 17.30, föreläsningen börjar 18.00).

Plats: Huddinge konferenscenter, Växthus1, Patron Pehrs väg 3

Kostnad: Gratis föreläsning och fika.

Anmälan och frågor: Ring 08-535 336 36/08-535 336 35 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se senast den 14 mars.

”Kära diagnoser” med Jenny Åkerman, 11 april

En föreläsning som inger hopp, som både ger viktiga kunskaper och som underhåller. Den som har en diagnos har fått den för att det finns ett stort lidande, ett lidande som förstör vardagen och ofta livet i stort. Utan lidande ingen diagnos. Det vet vi alla, så här fokuseras på de ljusglimtar som faktiskt finns.

Jenny berättar om sin resa, hon gör det på ett mycket personligt, men aldrig privat, sätt. Hon bjuder på sina egna tillkortakommanden, men också på sin humor som ofta är både halsbrytande, träffande och med tänkvärd innehåll.

Datum och tid: torsdag den 11 april, klockan 17.30–19.30 (fika från 17.30, föreläsningen börjar 18.00).

Plats: Huddinge konferenscenter, Växthus1, Patron Pehrs väg 3

Kostnad: Gratis föreläsning och fika.

Anmälan och frågor: Ring 08-535 336 36/08-535 336 35 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se senast den 4 april.

Anhöriglopp - Tema psykisk ohälsa, 25 maj

Vi är många som kan tippa över kanten. Mer än var fjärde person drabbas någon gång i livet av psykisk ohälsa.

Anhörigloppet är ett motionslopp för dig som vill uppmärksamma psykisk ohälsa. Särskilt för dig som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa, erfarenhet som närstående eller möter personer med psykisk ohälsa i ditt arbete.

Loppet hålls under Huddingedagen i Sjödalsparken i Huddinge centrum, banan är cirka 1 km lång och du kan gå eller springa. Att delta i loppet är gratis.

Datum och tid: lördag den 25 maj, klockan 12.00

Plats: Start och mål i Sjödalsparken

Anmälan och frågor: Om du har frågor eller vill veta mer kan du ringa 08-535 336 35/08-535 336 36 eller skicka e-post till anhorig@huddinge.se.

Kontakta oss

E-post:

anhorig@huddinge.se

Telefon:

Sari Velazquez-Allt
08-535 336 35

Helen Issayas
08-535 336 36

Webbplats:

anhorig.huddinge.se

Information om parkering

Sms-parkering genom Qpark gäller på båda sidor av Huddinge konferenscenter.

I samarbete med Huddinge konferenscenter.



Huddinge