



Våren 2026

Stöd och samtalsgrupper Vid kognitiv sjukdom



UPPLANDS-BRO
KOMMUN

Samtal och stödgrupper

Stöttar du någon med kognitiv sjukdom?

I Upplands-Bro erbjuder vi anhörigstöd i form av olika samtalsgrupper, stödgrupper och utbildningar – En trygg plats att mötas, dela erfarenheter, ny kunskap och hämta kraft. Du är varmt välkommen.

Plats för samtliga grupper:

Aktivitetsrummet, Torget 4, Kungsängen

Samtalsgrupp för anhöriga till personer med kognitiv sjukdom över 65 år

Datum och tider:

- Kl. 13.00 -14.30
- Grupp 1 Fredag: 16/1, 6/2, 6/3, 10/4,8/5
- Grupp 2 Fredag 23/1, 13/2, 13/3, 17/4,15/5

Samtalsgrupp för anhöriga till personer med kognitiv sjukdom under 65 år

Datum och tider:

- Kl.:18.00-19.30
- Onsdagar: 21/1, 11/2, 11/3,15 /4, 13/5

Samtalsgrupp för anhöriga till föräldrar med kognitiv sjukdom

Datum och tider:

- Kl. 18.00-19.30
- Onsdagar: 28/1, 18 /2, 18 /3, 22/4, 20/5.

Digitalsamtalsgrupp för anhöriga till föräldrar med kognitiv sjukdom

Datum och tider:

- Kl.12.00-13.00
- Onsdagar: 28/1, 18/2, 18/3, 22/4, 20/5

Anmälan obligatorisk sker till:

Jessica.lundvall@upplands-bro.se Tel 072-1788307



Samtalsgrupp för dig som nyligen diagnostiseras med kognitiv sjukdom

Efter diagnos kan många tankar och funderingar väckas. I denna grupp får du träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och tankar. Vi går igenom olika strategier som underlättar vardagen. Varje tillfälle innehåller aktiviteter, samtal, fika och en möjlighet att skapa sociala kontakter.

Plats: Aktivitetsrummet, Torget 4, Kungsängen

Datum och tider:

- Kl 13.00-14.00
- Fredagar: 30/1, 20/2, 27 /3, 24/4, 29/5

Anmälan obligatorisk och sker till :

jessica.lundvall@upplands-bro.se

Tel 072-1788307



Cafe Livslust

För alla berörda av kognitiv sjukdom. Ett café där vi berör olika ämnen kring kognitiv sjukdom, fikar och har trevligt tillsammans.

Plats: Aktivitetsrummet, Torget 4, Kungsängen

Datum och tid:

- Kl. 9.30-11.00
- Fredagar: 27/2, 20/3, 22/5, 12/6

Livslust

Anhörig och person med kognitiv sjukdom samtalar tillsammans med andra i samma situation, gör aktiviteter, fikar och skapar kontakter i liten grupp

Plats: Aktivitetsrummet, Torget 4, Kungsängen

Datum och tid:

- Kl. 10.00-11.00
- Fredagar: 23/1, 13/2, 13/3, 17/4, 15/5

Anmälan är obligatorisk och sker till:

Jessica.lundvall@upplands-bro.se Tel 072-1788307



Anhörigutbildning

För dig som är anhörig till person med kognitiv sjukdom. Utbildningen innehåller bland annat symtom, bemötande och praktiska tips. Vi tar även upp sorgeprocessen och vilket stöd som finns. Utbildningen ger möjlighet till frågor och diskussion.

- Dag: Onsdag 27/5 kl. 13.00-15.30
Plats: Florasalen, Bro dagcentral, Blomstervägen 9 Bro
- Kväll: Onsdag 4/2 kl. 18.00-20.30
Plats: Aktivitetsrummet, Torget 4, Kungsängen

Vi bjuder på fika under utbildningen, meddela eventuella allergier.

Anmälan är obligatorisk och sker till :

jessica.lundvall@upplands-bro.se Tel 072-1788307



Demensvän utbildning

Denna kostnadsfria utbildning ger dig grundläggande kunskap om bla; symtom, bemötande och information om kommunens stöd. Du åtar dig inget extra arbete när du blir demensvän men med dina nya kunskaper bidrar du till ett mer demensvänligt samhälle. Utbildningen kan bokas av företag och föreningar i kommunen som vill bli mer demensvänliga.

- Kväll: Onsdag 4/3 Kl 18.00-19.30

Plats: Aktivitetsrummet, Torget 4, Kungsängen

- Dag: Onsdag 6/5 Kl.13.00-14.30

Plats: Florasalen, Bro dagcentral, Blomstervägen 9 Bro

Anmälan obligatorisk och sker till :

jessica.lundvall@upplands-bro.se Tel 072-1788307

Förslag på Hemsidor med information om demens

- www.demensforbundet.se
- www.demenscentrum.se
- www.lewybodysverige.se
- www.alzheimerfonden.se
- www.minnesmottagningen.se
- www.anhoriga.se/navigeringskurs
- <https://alzheimerlife.se>



**UPPLANDS-BRO
KOMMUN**

telefon: 08 - 581 690 00 • e-post: kommun@upplands-bro.se
postadress: Upplands-Bro kommun 196 81 Kungsängen
besöksadress: Furuhällsplan 1, Kungsängen
upplands-bro.se