

# Nyhetsbrev



Dags för en liten uppdatering från oss på Anhörigcentrum.

Tyvärr styrs vi fortfarande av det rådande läget med Corona som dessutom verkat ta fart igen i Uppsala.

Våra aktiviteter i programmet är fortfarande inställda, tills vidare. Det som händer numera är ju mest digitala möten på nätet.

Vi erbjuder ju samtalsstöd som vanligt men i den mån det går per telefon eller vid en träff utomhus, kanske en promenad, "walk and talk".

Man får försöka se fram emot att det ändå snart ska bli bättre tider. Att livet får återgå till mer normala förhållanden.

## *Lite tips:*

Anders Hansen, författare och överläkare i psykiatri, ger en digital livesänd föreläsning för oss i Uppsala om vad som händer i hjärnan när vi rör på oss. Han är också känd från tv och radio.

**Datum:** fredag 13 november 2020

**Tid:** 10.00–12.00

### **Program:**

- ✓ Kort om kommunens och regionens arbete kring goda levnadsvanor.
- ✓ Hjärnstark – Anders Hansen föreläser. Deltagare har möjlighet att ställa frågor.

**Anmälan:** Vi hjälper till att anmäla. Anmäl dig senast **30 oktober** till Anhörigcentrum.

### **För dig som är 70 år eller anhörig till en person över 70 år**

På krisinformation hittar du råd, rekommendationer och stöd för äldre.

Krisinformation.se är en webbplats som förmedlar information från myndigheter och andra ansvariga i samband med en kris eller allvarlig händelse.

<https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/handelser-och-storningar/20192/myndigheterna-om-det-nya-coronaviruset/du-som-ar-over-70-ar>

### **Du är inte ensam!**

Känner du till att Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga) erbjuder samtalsgrupper på webben, för dig som är anhörig till någon med flerfunktionsnedsättning?

<http://www.anhöriga.se/metoder-och-stod/larande-och-stodjande-natverk-for-anhoriga-kopia/anmalan-till-larande-natverk-for-foraldrar/>