

# Nyhetsbrev



Så var det november och bara några veckor kvar till advent. Grått och mörkt börjar det bli, då känns de bra att det snart kommer upp en hel del adventsljus både ute och inne som piggar upp tillvaron.

Trots rådande "coronaläge" fortsätter vi ge anhörigstöd utifrån individuella lösningar. Det blir främst samtal per telefon eller ett möte utomhus under en promenad, Walk and talk".

Även egentidsstödet fortgår efter samråd med familjerna och deras önskemål. Vi tar även emot nya förfrågningar om egentidsstöd.

Tyvärr så blir det inga gemensamma aktiviteter under denna höst och hur fort vi kan återgå till dem är de ju ingen som vet. Bara "hålla i och hålla ut".

Vi ska försöka tipsa om lite digitala aktiviteter som kan vara intressant att ta del av. Hoppas ni kan hitta något intressant.

# Tips!

## Gästerna med demenssjukdomar har blivit mer självgående

Fredrik Blomqvist arbetar på dagverksamheten Klubb Orstenen som Silviasyster och samordnare. För att hålla avstånd ger personalen mindre handgriplig hjälp under coronapandemin. Det har gjort att flera äldre personer med demenssjukdomar har lärt sig att göra mer på egen hand.

*Läs hela reportaget via denna länk:*

<https://www.uppsala.se/kommun-och-politik/nyheter-och-pessmeddelanden2/gasterna-med-demenssjukdomar-har-blivit-mer-sjalvgaende/>

**Hjärnspöken är en podcast** som vill utmana människors bild av psykiska sjukdomar. I podden delar patienter och närstående med sig av sina berättelser tillsammans med landets främsta medicinska experter. Syftet är att öka kunskap, inge hopp och förståelse för psykisk sjukdom och vården omkring.

Podden produceras av och på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

<https://hjärnspöken.se/>

## Håll i, håll ut – hur kan anhöriga behålla sitt välmående under pandemin?

*Webbinarium hos Nka*

Coronapandemin har satt ljus på allas vår sårbarhet och svårigheten att kontrollera livet. Det gäller inte minst för anhöriga.

Under webinariet kommer deltagarna få lyssna på ett samtal mellan en anhörig, en psykolog och en anhörigkonsulent. Maria Blad och Ingrid Lindholm från Nka anordnar webinariet.

<https://www.anhoriga.se/kalendarium/hall-i-hall-ut-hur-kan-anhoriga-behalla-sitt-valmaende-under-pandemin/>

**Kulturarenan är en port till kulturupplevelser för dig som har begränsade möjligheter att ta dig till scenerna.**

På Kulturarenan.se kan du se inspelade konserter, föreställningar, utställningar, författarsamtal osv. när det passar dig bäst, ensam eller tillsammans med någon. Kanske är du van kulturkonsument? Kanske vill du upptäcka något nytt? Hursomhelst kan en kulturupplevelse ge nya tankar, väcka minnen, skapa samtalsämnen, eller helt enkelt vara ett meningsfullt tidsfördriv.

<http://info.kulturarenan.se/>

## **Välkommen till Cineasterna**

Välkommen till Cineasterna, en digital kanal med sevärd film från hela världen. För landets bibliotek och deras låntagare. I dagsläget erbjuder vi drygt 2700 kvalitetsfilmer från hela världen.

<https://docs.cineasterna.com/>

## **Anhörigcentrum**

### **Våra öppettider:**

Måndag- Fredag: 9.00-15.00

Lunchstängt: 12.00-13.00

