



Anhörigstöd – Aktiviteter vårterminen 2026

Anhörigstödet finns för dig som är över 18 år och som stöttar eller hjälper någon med funktionsnedsättning, långvarig sjukdom eller hög ålder.

Hela anhörigstödet program och utförligare information om aktiviteterna hittar du på vår webbplats: www.gnesta.se/anhorigstod

Följ oss också på Facebook, för löpande information: Anhörigstöd i Gnesta kommun

Har du frågor, funderingar, vill anmäla dig till aktivitet eller få programmet skickat till dig? Kontakta anhörigstöd på telefon 0158–275 645 eller mejl anhorigstod@gnesta.se

Samtliga aktiviteter är kostnadsfria och genomförs, om inget annat står skrivet, på Anhörigstöd, Industrigatan 8 i Gnesta (gamla tvålfabriken).

Med reservation för ändringar i programmet.

Samtalsgrupper

Demens/kognitiv sjukdom - Är du anhörig till en person med kognitiv svikt eller demenssjukdom som fortfarande bor hemma? Då är du välkommen till en samtalsgrupp där vi tillsammans lär oss mer, diskuterar, byter erfarenheter och stödjer varandra.

När: tisdagar varannan vecka med start 21 april klockan 10.00-11.30.

Anmälan senast 9 april.

NPF-föräldrar - anhörigträffar för dig som är förälder/vårdnadshavare till barn eller ungdom upp till 21 år med ADHD, autism eller annan neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Ingen diagnos krävs. Kom och samtala med andra i liknande situation, byt erfarenheter och få råd och stöd. Öppen grupp, både nya och gamla deltagare välkomnas och du kan komma en gång eller alla, men anmälan krävs inför varje träff.

När: Under vårterminen erbjuds träffar på måndagar inledningsvis och sedan torsdagar. 1–2 tillfällen per månad, klockan 18.00-19.30 med start 26 januari.

I nöd och lust – samtalsgrupp för dig som är över 65 år och vårdar din partner i hemmet. Under fem träffar samtalar vi tillsammans om ämnen som framtiden, vardagen, kärlek, sorg och frustration.

När: tisdagar varannan vecka, med start den 14 april klockan 10.00-11.30. Anmälan krävs, senast 7 april. Aktiviteten kan komma att ställas in vid för få anmälningar.

Beroendeproblematik – En grupp för dig som är upptagen av tankar och oro kring din närståendes beroende. Det kan handla om exempelvis alkohol, narkotika eller spel. Samtalsgruppen leds av behandlare från kommunens Öppenvård tillsammans med anhörigkonsulent. Det är en sluten grupp som träffas 5 tillfällen, en gång varannan vecka under vårterminen.

När: måndagar klockan 16.00-17.30 med start 30 mars.
Anmälan senast 18 mars.

Hälsofrämjande aktiviteter

Skogsbad - (Shinrin Yoku) är en japansk metod för att återhämta sig genom att tillbringa tid i naturen och uppleva den med alla sina sinnen. Genom närvaro och medvetenhet kan vi minska stress, förbättra vårt välmående och stärka vår mentala och fysiska hälsa. Anmälan krävs senast dagen innan. Aktiviteten kan komma att ställas in vid för få anmälningar eller kraftigt regn.

När: måndag 23/3, fredag 17/4 och måndag 18/5, klockan 10.30-11.30
Plats: samling utanför Gnesta Sporthall, Sigtunavägen 56 i Gnesta

Yoga – en stund för återhämtning och påfyllnad. Enklare yoga sittandes på stol alternativt stående, andningsövningar, medveten närvaro och meditation. Du kan delta digitalt eller fysiskt. Länk kommer att läggas ut på webbplatsen, den kan också skickas till dig.

När: måndagar jämna veckor med start den 2 mars, klockan 11.00-11.30.
Plats: digitalt eller fysiskt på Anhörigstödet, Industrigatan 8 i Gnesta.

Föreläsningar/övrigt

Föreläsning: Godmanskap och anhörigbehörighet

Hur långt räcker en fullmakt och när behöver man ansöka om god man? Hur fungerar en framtidsfullmakt och vad är anhörigbehörighet? Det får du reda på under föreläsningen med Överförmyndarnämnden för Flen, Gnesta och Vingåkers kommuner. Anmäl dig till: anhorigstod@gnesta.se eller 0158-275 645

När: torsdagen den 23 april klockan 16.00-17.30
Plats: Träffpunkten, Torggatan 16b i Gnesta

Föreläsning: Demenssjukdom – hur kan jag stötta personer i min närhet?

Kommunens demenssamordnare och anhörigkonsulent berättar om demenssjukdom, hur det yttrar sig och hur man som medmänniska kan bemöta och stötta på bästa sätt. Du får också information om kyrkans stöd samt möjlighet att ställa frågor.

Föreläsningen sker i samverkan med Svenska kyrkan, Frustuna församling.
Anmälan krävs, senast den ? Det bjuds på fika.

När: måndagen den 6 maj klockan 13.30-15.00
Plats: Verandan, Frustuna Prästgård i Gnesta.

Anhörigkafé i Stjärnhov – Stöttar du någon i din närhet som är i behov av din hjälp? Det kan vara på grund av ålder, demens eller en funktionsnedsättning. Kom och ta en fika på vårt anhörigkafé! Där kan du få tips, råd, stöd och möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation. Anmälan krävs senast dagen innan. Aktiviteten kan komma att ställas in vid för få anmälningar.

När: onsdagar den 18/3, 22/4 och 27/5 klockan 14.00-15.00

Plats: Stjärnhovs bibliotek, Dagavägen 4, Stjärnhov

Enskilda samtal

Det finns möjlighet även möjlighet att boka enskilda stödsamtal. Samtalen är kostnadsfria och fokuserar på din anhörigsituation. Det kan exempelvis handla om oro, stress, sorg eller frustration. Samtalen kan ske i kommunens lokaler, per telefon och ibland även genom hembesök. Kontakta anhörigkonsulent för tidsbokning.