

Yngrenätverket

– EN DEL AV DEMENSFÖRBUNDET

Minnesanteckningar från Yngrenätverksträffen-Söder i Örebro 20/4–2024

Det var 8 deltagare samt förbundskonsulent Laila Eriksson och Styrelseledamot Ulf Andersson som deltog på träffen.

Laila hälsade välkommen och gick igenom dagen programpunkter

Då flertalet deltagare fanns på plats på hotellet fredag 19/4 så skickade jag ut förfrågan om att möjlighet finns att träffas ikväll. Flera av deltagarna var helt nya. Vi var 8 som åt middag tillsammans och påbörjade nätverksträffen. En uppskattad kväll av deltagarna. Ett förslag till nästa träff är att ställa frågan i inbjudan om man är på plats kvällen innan att träffas redan då.

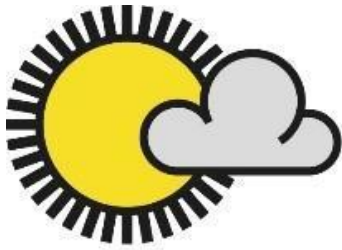
Lördagdagens program gick i hälsans tecken och hur jag kan bli en hållbar anhörig och vad jag som anhörig behöver för att må bra.

En presentations runda men kort inblick i varandras livssituation, det betyder oerhört mycket för var och en att dela sin situation med de som lever under liknande förhållanden.

Det var ett uppskattat inslag med filmat webinar med Mia Kivipelto, samtal och diskussioner kring Fingerstudiens presentation. Hoppfullt att det går att påverka hjärnhälsan.

Eftermiddagens yoga klass var utomordentligt bra! pedagogiskt och inspirerande för oss deltagare och väldigt fina resentioner.

Deltagarna fick också en materiel samt tips för att ta en stund av avspänning, medicinsk yoga samt meditation. Ett bra verktyg i vardagen. Flera av deltagarna väljer att ingå i FB -gruppen som är slutet till yngrenätverket, dagsläget 13 personer.



Yngrenätverket

– EN DEL AV DEMENSFÖRBUNDET

Samfattningsvis så fick träffen goda recensioner. Bra program med varierande inslag, att få dela varandras berättelser, gemenskap vid måltiderna bra med flexibelt schema, uppskattade middagen på kvällen innan. Minus var placering av hotellet, långt från stationen och omgivningen tråkig men maten, lokalen och programmet var toppen.

Förbättringsförslag från deltagare:

Mer info på hemsidan, tips, kontaktmöjlighet, böcker, filmer, chatt.

På inbjudan meddela att det finns möjlighet för de som är på plats kvällen innan att ses.

Program punkter till nästa träff kommer att fortsätta på ”Tema hållbar anhörig och den egna hälsan”

Försöka upprätta ett lokalt nätverk där deltagare i yngrenätverket kan bli kontaktperson för sin region, ger en möjligt när det tillkommer en ny deltagare i nätverket att regionalt få en kontakt med någon i regionen. Alla deltagare var positiva till att bli kontaktperson. Behöver planera vidare och upprätta en uppdelning så att nya medlemmar kan få kontakt mellan nätverksträffarna.

Några av deltagarna i södra nätverket kommer att ingå nätverket Mellansverige då det blir kortare väg geografiskt.

Nästa träff för yngrenätverket Syd blir i höst och då i Göteborg, inget datum bestämt, återkommer med det innan sommaren.

En uppskattad och givande nätverksträff

Med vänlig hälsning

Laila Eriksson/Ulf Andersson