

## Demensutbildning

Är du partner med någon som har en demenssjukdom? Då kan du gå en demensutbildning på Anhörigcenter under våren. Det kommer att finnas ledare med vid varje träff och olika inbjudna personer med specialkunskap om demenssjukdomar.

**Datum: 1/2, 22/2, 15/3 och 12/4**

**Kl. 10.30–12.30 Anmälan på 031-366 31 07 eller [anna.dagerud@afh.goteborg.se](mailto:anna.dagerud@afh.goteborg.se)**

## Anhöriggrupp för vuxna barn till föräldrar med demenssjukdom

Du som är ett vuxet barn till en förälder med demenssjukdom är välkommen till några träffar där du får möjlighet att träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och få råd och stöd.

**Datum: 21/2, 14/3, 11/4 och den 9/5**

**Kl. 17.30–19.00 **OBS!** Plats:**

Högsbotorphemmet, Tolvskillingen.

**Adress:** Markmyntsgatan 14

## ANHÖRIGCENTER

Anhörigcenter är en informations- och mötesplats som vänder sig till dig som inom familjen, släkten eller vänkretsen stödjer en närstående person som på grund av fysiska eller psykiska funktionsvariationer, sjukdom, ålder eller beroendeproblematik inte klarar vardagen på egen hand.

På Anhörigcenter får du kontakt med en anhörigkonsulent som kan ge råd och stöd till dig som stödjer en närstående.

På Anhörigcenter finns också en visningsmiljö med smarta prylar som underlättar i vardagen. Kom och prova på allt från flasköppnare till portabla badrumshandtag!

### Öppettider våren 2018

<b>Måndag</b>	<b>11–15</b>
<b>Tisdag</b>	<b>15–18</b>
<b>Onsdag</b>	<b>11–15</b>
<b>Torsdag</b>	<b>Stängt</b>
<b>Fredag</b>	<b>11–15</b>
<b>Lördag</b>	<b>11–15</b> (sista lördagen i månaden)

**OBS!** Ändringar av öppettiderna kan förekomma.

### Kontakt

**Besök:** Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3

**Telefon:** 031-366 11 35

**Mejl:** [anhorigstod@afh.goteborg.se](mailto:anhorigstod@afh.goteborg.se)

**Mejl:** [anhorigstod@vastra.goteborg.se](mailto:anhorigstod@vastra.goteborg.se)

**Hemsida:** [www.goteborg.se/anhorigcentervast](http://www.goteborg.se/anhorigcentervast)

**Facebook:** Anhörigcenter Väst - Göteborg

# Anhörig- center Väst



## Vårprogram

## Februari-mars 2018

**Välkommen till Anhörigcenters föreläsningar, anhörigcaféer och andra aktiviteter våren 2018. Om inget annat anges är det fritt inträde, utan anmälan.**

### **8/2 Att flytta in på äldreboende**

Personal från äldreboende, avgiftshandläggare och biståndshandläggare kommer att berätta om hur det går till att flytta in på ett äldreboende. **Kl. 13-15**

### **20/2 Att leva här och nu – en introduktion till Mindfulness**

Genom att vara medveten om våra tankar, känslor och kroppsliga upplevelser kan vi leva mer i nuet. Men varför ska vi göra det? Hälsovetekets sjukgymnast och hälsovägledare berättar om den medvetna närvarans effekter på hälsan och du får möjlighet att prova några övningar. I samarbete med Hälsoveteket i Väster. **OBS!** Anmälan till 031-366 43 79. **Kl. 17.30-19.00**

### **Är du intresserad av att gå en kurs i mindfulness?**

Anmäl ditt intresse på **031-366 31 07** eller **anna.dagerud@afh.goteborg.se** så ordnar vi en kurs när vi har tillräckligt med anmälningar.

### **8/3 Spansk afton**

Spansk afton med Francisco Rodriguez. Föreläsning om Spanien och välsmakande tapas.

**Kl. 17.30-20.00.** Kostnad 30 kr

### **21/3 Filmvisning: Alive inside - A Story of Music and Memory**

En fantastisk dokumentär om kopplingen mellan musik, minne och känslor. Hur musik kan påverka positivt och trigga minnen, samt återställa en känsla av värde hos personer som lider av demenssjukdom och andra kognitiva sjukdomar.

Fika och samtal efter filmen.

**Kl. 13.00–15.00. Fika 20 kronor**

### **22/3 Bild och rörelse för dig 18–29 år**

Testa på bild och rörelse för att minska stress och få ny energi. I en liten grupp, på ett kravlöst sätt, utforskar vi hur du kan hitta återhämtning och inspiration. Ledig klädsel. Ledare: **Linda Krogerus**, dans- och rörelseterapeut och **Alka Simonic**, bildpedagog.

**OBS!** Anmälan till 031-366 28 64.

**Kl. 13-16**

### **Sjung med i Minneskören!**

Att sjunga är bra för minnet och humöret och skapar både samklang och samarbete. Vi vänder oss till Anhöriga som har en närstående med minnesproblematik eller andra kognitiva svårigheter. Ni är tillsammans välkomna till minneskören. Fika 20 kr.

**Datum: 31/1, 14/2, 28/2, 14/3, 28/3, Kl. 10.00–11.30**

### **Måbrastunder**

Du som har omsorg om eller hjälper någon närstående får under dessa stunder sitta i lugn och avslappnande miljö och bli serverad god mingelmat, frukt och te. Vill man kan man också njuta av nackmassage och taktil beröring.

**Datum: 7/2 och 14/3**

**Kl. 13.00–15.30. Kostnad 60 kr per tillfälle. Anmälan på 031-366 31 25. OBS! Begränsat antal platser.**