

Anhörigcenter
Centrum och Majorna-Linné



Göteborgs
Stad

Anhörigcenter

Vårprogram 2018

www.goteborg.se

Stödsamtal

Vill du ha information, råd, stöd eller någon att prata med om din anhörig-situation, är du välkommen att kontakta oss på Anhörigcenter.

Anhöriggrupper

Är du intresserad av att träffa andra anhöriga i liknande situation? Vi erbjuder grupper för dig som vårdar eller stödjer en närstående. Vi startar nya grupper efter behov och önskemål. Planerade grupper under våren:

För dig med barn (0-12 år) som lever med en partner med psykisk ohälsa

Onsdag 31/1, 14/2, 28/2, 14/3, 28/3, 11/4, kl. 15.30-17

Vi pratar om det som är viktigt för dig som delar föräldraskap med någon som har psykisk ohälsa. Ledare: Jolijt Ivarsson, kurator från psykiatri och Tina Hermansson, anhörigkonsulent.

Föranmälan senast 22/1 till tina.hermansson@centrum.goteborg.se eller 031-365 73 76

För unga vuxna som har en förälder med psykisk ohälsa

Tisdag 6/3, 20/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5, kl. 17.30-19

Ledare: Jolijt Ivarsson, kurator från psykiatri och Tina Hermansson, anhörigkonsulent.

Föranmälan senast 26/2 till tina.hermansson@centrum.goteborg.se eller 031-365 73 76

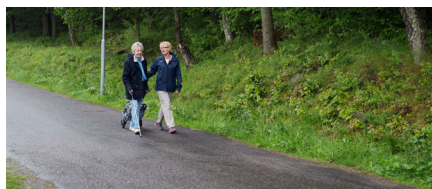
För dig som har närstående med demenssjukdom

Måndag kl. 15.30, start 5/3

Föranmälan till Anhörigcenter.

För föräldrar till vuxna barn med psykisk ohälsa

För startdatum kontakta Anhörigcenter



Friskvård

Massage för anhöriga i avstressande syfte

Onsdag jämn vecka, 24/1-30/5

För bokning och frågor, kontakta Anhörigcenter. Kostnad 40 kronor.

Qigong

Onsdag kl. 13.30-14.30, start 17/1

Vi kombinerar långsamma och mjuka rörelser med andning och koncentration. Ledare: Amela Sako.

Plats: Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65

Mindfulness och stresshantering

Torsdag kl. 14-15.30, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3

Lär dig att vara här och nu och att förstå vad som händer i din kropp. Ledare: Inger Norén. Föranmälan 031-365 76 91.

Promenader

Onsdag ojämn vecka kl. 10,
11/4–23/5

Vi möter våren tillsammans. Medtag egen fika om ni önskar.

Plats: huvudentrén till Botaniska

Utbildning

Att leva med demenssjukdom

Tisdag 6/3, 13/3, 20/3, 27/3,
kl. 14.30–16.30

Ledare: Malin Birath, demenssjuk-sköterska. Fyra utbildningstillfällen med olika teman: Demenssjukdomar och konsekvenser i vardagen, Att vara anhörig, Aktivitet och hjälpmedel, Fysisk aktivitet.

Föranmälan senast 2/3

Föräldrautbildning ”Steg-ett-ut”

Fem utbildningstillfällen om vägen till vuxenlivet för unga, 16–25 år, med funktionsnedsättning. För mer information kontakta anhörigstöd i respektive stadsdel.

Övrigt

Föreläsning: Överdrivet dataspelände

Torsdag 15/2, kl. 18–20

Vi lever i en tid då vi spenderar mer tid framför skärmen. Det kan vara både positivt och utvecklande. Samtidigt finns risker med ett överdrivet användande. Var går gränsen? Föreläsare: Tarja Larsson, beteendevetare och coach.

Plats: Mötesplats-Kulturhus,
Karl Gustavsgatan 65

Trivselkväll

Torsdag 22/2, kl. 17.30–20

För de som vill börjar vi med en bit mat kl. 17.30 (kostnad 50 kronor). Föranmälan senast 19/2. Kl. 19 förlorar vi oss i sagor från hela världen tillsammans med Kiriaki Christoforidis. Öppet och gratis för alla.

Plats: Anhörigcenter och Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 63 och 65

Föreläsning: SIP

Torsdag 15/3, kl. 17.30–19

Vad innebär egentligen en samordnad individuell plan, vad har den för funktion, vem kan initiera? Föreläsare Liselotte Bergström, psykiatrisamordningen och Elisabeth Lundberg, NSPHIG Nationell samverkan för psykisk hälsa i Göteborg.

Plats: Mötesplats-Kulturhus,
Karl Gustavsgatan 65

Lunchmusik

Vill du njuta av musik i sällskap? Följ med på lunchkonsert på Artisten. Se separat anslag eller ring Anhörigcenter. Fri entré.

Sommarcafé

Tisdag 12/6 och 14/8, kl. 15–17

Välkommen att träffa andra anhöriga på Anhörigcenter. Vi träffas och samtalar tillsammans med en inbjuden gäst.



Kontaktuppgifter

Anhörigcenter

Karl Gustavsgatan 63

Telefon: 031-365 76 91

Närmaste hållplats: Kapellplatsen

www.goteborg.se/anhorigstodcentrum



www.facebook.se/anhorigcenter

E-postadresser

anhorigstod@centrum.goteborg.se

anhorigstod@majornalinne.goteborg.se

Telefonnummer

Kontaktcenter

031-365 00 00

Anhörigstöd Centrum, närstående över 65 år

031-365 76 80

Anhörigstöd Centrum, närstående under 65 år

031-365 73 76

Anhörigstöd Majorna-Linné, närstående över 65 år

031-365 84 66

Anhörigstöd Majorna-Linné, närstående under 65 år

031-365 84 94, 031-365 51 49

Med reservation för eventuella ändringar och tillägg i programmet.

Vi på Anhörigcenter samarbetar med:

HÄLSOLOTS
CENTRUM MAJORNA-LINNÉ



www.goteborg.se