



Anhörigstöd

Program våren 2017

Programmet riktar sig till dig som är anhörig och stödjer en närstående som på grund av sjukdom, missbruk, beroende, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning är i behov av hjälp.

Kurs i mindfulness

Tisdagar 2 maj, 9 maj, 16 maj och 23 maj

Kl. 15-16.30

Mindfulness är ett förhållningssätt som med enkla och praktiska övningar hjälper dig att minska din stress och utmattning i vardagen. Du har möjlighet att komma och prova på mindfulness fyra gånger. Då får du verktyg som hjälper dig att förhålla dig till dina tankar och känslor på ett mer medvetet sätt.

Kursledare: Eva Gabrielsson, diplomerad mindfulnessinstruktör

Kursen är gratis, men du måste anmäla dig.

Föreläsning – anhörigstödsarbete inom vården

Tisdag 14 mars

Kl. 17-18.30

Föreläsning med Ibtesam Lundgren, uppskattad läkare och specialist i allmänpsykiatri:

– Ett av mina största intressen är att främja anhörigsarbetet inom vården. De föreläsningar jag ger hjälper mig att se vilka frågor och brister vi behöver ta tag i när det gäller det vardagliga sjukvårdsarbetet, säger föreläsaren.

Efter föreläsningen finns tid för reflektion och diskussion.

Föreläsningen är gratis men du behöver anmäla dig, eftersom vi beställer fika.

Friskvård

Klassisk halv- eller helkroppsmassage erbjuds till anhöriga under våren 2017.

Se även Hälsotekets aktivitetsprogram för våren 2017.

www.goteborg.se/halsoteketostragoteborg



Anhöriggrupper

Anhöriggrupper kan startas med olika teman, utifrån efterfrågan från anhöriga. Anmälan i samband med start.

Demenskunskap för anhöriga

Kursen startar under våren med en grupp på dagtid. Nytt för våren är att vi även erbjuder personal att vara med på denna utbildning.

Kursen startar med en informationsträff tisdag den 28 mars kl. 15 i Medborgarhuset i Gamlestaden.

Anmälan i samband med start.

Anhörigcafé dagtid

Måndagar 16 jan, 13 feb, 13 mars, 10 april, 15 maj och 19 juni

Kl. 13.30–15

Välkommen att träffa andra anhöriga på anhörigcafé en gång i månaden. Vi träffas och har givande samtal kring en fika på Medborgarhuset i Gamlestaden.

Fika till självkostnadspris.

Tema och/eller inbjuden gäst efter önskemål från anhöriga.

Anhörigcafé kvällstid

Tisdag 9 maj kl. 17–18.30

Välkommen även till vårt Anhörigcafé på kvällstid vid ett tillfälle – för dig som inte har möjlighet att komma på dagtid.

Fika till självkostnadspris.

Tema och/eller inbjuden gäst, efter önskemål från anhöriga.

Stödsamtal med anhörigkonsulent

Stödsamtal med en anhörigkonsulent erbjuds enskilt eller i grupp.

Bokning sker via telefon eller e-post: anhorigstod@ostra.goteborg.se

Kontakt

För mer information och anmälan, kontakta någon av anhörigkonsulenterna:

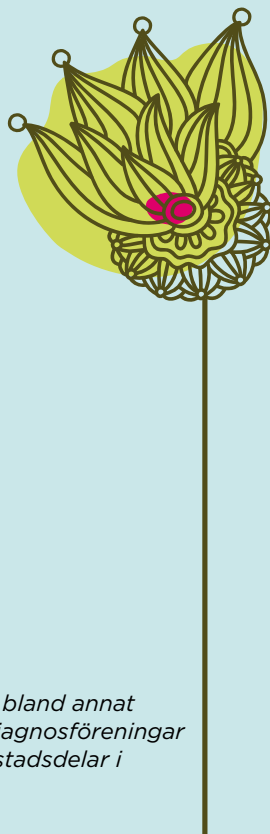
Eva Gabrielsson, telefon 031-365 36 71

Sara Berlin, telefon 031-365 33 56

E-post: anhorigstod@ostra.goteborg.se

Webbplats: www.goteborg.se/anhorigstodostra

Alla aktiviteter är kostnadsfria och äger rum på Medborgarhuset i Gamlestaden, Brahegatan 11.



Samarbetspartners: Anhörigkonsulenterna samarbetar med bland annat biblioteken, hälsoteket, hälso- och sjukvården, föreningar (diagnosföreningar och övrig föreningsverksamhet) och samverkar med övriga stadsdelar i Göteborgs Stad och med andra kommuner.