

Anhörigcenter
Centrum och Majorna-Linné



Göteborgs
Stad

A decorative graphic of several orange leaves with white outlines, arranged in a cluster on the left side of the cover.

Anhörigcenter

Vårprogram 2017

Januari-augusti

STÖDSAMTAL

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

Anhöriggrupper

Är du intresserad av att träffa andra anhöriga i liknande situation och utbyta erfarenheter? Vi erbjuder anhöriggrupper för dig som vårdar eller stödjer en närstående. Vi startar nya anhöriggrupper efter behov.

Exempel på inriktningar i anhöriggrupper:

- Anhörig till någon som har demenssjukdom
- Anhörig till någon som har funktionsnedsättning
- Anhörig till någon som har psykisk ohälsa.

UTBILDNING

Föräldrautbildning "Steg-ett-ut"

Föreläsning om vägen till vuxenlivet för unga mellan 16 och 25 år med funktionsnedsättning. Föreläsare är representanter från Socialtjänsten, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, "Överförmyndarverksamheten, Boende och Boendestöd. För mer information kontakta anhörigstöd i respektive stadsdel.

Leva med demenssjukdom

Tisdagar kl. 10-12, tre fristående tillfällen: 28 mars, 4 april 11 april

- Demenssjukdomar och konsekvenser i vardagen
- Att vara anhörig
- Aktivitet, miljö och hjälpmedel.

Ledare: Malin Birath demenssjuksköterska. Föranmälan till Anhörigcenter senast 22 mars.

Existentiell hälsa - samtalsgrupper

Måndagar kl. 10-11.30

6 mars-8 maj. Ej 17 april och 1 maj

Utifrån frågekort med olika existentiella teman samtalar vi om hur du ser på livet, hur du tänker och känner. Livsmening, livsmod och livsglädje är utgångspunkterna.

Ledare: Lisbeth Söderlund, utvecklingsledare folkhälsa, stadsdelsförvaltningen Centrum.

Anmälan: från och med 30 januari fram till kursstart via e-post halsolots@centrum.goteborg.se eller 031-365 70 54.

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

FRISKVÅRD

Ljusrum

Onsdagar jämn vecka
Sista gången 8 mars.

Ljusrummet är öppet kl. 12–16.30.

Massage för anhöriga i avstressande syfte

Onsdagar jämn vecka. Start 25 januari, sista gången 31 maj.

För bokning och frågor, kontakta Anhörigcenter. Kostnad 30 kronor.

Qigong

Onsdagar kl. 13.30–14.30
Start 18 januari

Vi kombinerar långsamma och mjuka rörelser med andning och koncentration. Inga förkunskaper krävs.

Ledare: Amela Sako

Plats: Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65.

ÖVRIGT

Öppet hus på Mariaträffen

Torsdag 26 januari kl. 15–17

Vi som arbetar med anhörigstöd i Centrum och Majorna-Linné, informerar om vad vi kan hjälpa till med och presenterar vårens program.

Plats: Mariaträffen, Älvsborgsplan 1, spårvagn 3 eller 11, hållplats Mariaplan.

Det livslånga lärandet

Sportlovsdagar på Mötesplats - Kulturhus och Anhörigcenter

13 och 14 februari kl. 10–14

Vi har laddat upp med en massa aktiviteter. Utmana dina vänner och kanske dina barnbarn i inomhuscurling, minigolf, dart, Wii och mycket mer. Grillkorv, varm choklad och ostmacka. Kostnad 1-dagspass 30 kronor, 2-dagarspass 40 kronor. Fina vinster.

Vänner är livsviktiga och vänskap måste odlas och övas

Måndag 27 mars kl. 13

Vi har vänner för olika behov som till exempel den bästa vännen, den vilda vännen, mannens och kvinnans vän, nätvännen. När livet rasar behövs vännen. Vänskap måste övas - så här gör man. Lennart Björklund psykoterapeut, handledare och författare.

Om lycka

Onsdag 19 april kl. 17.30

Vad är lycka? Hur ska man förklara att vissa är lyckligare än andra? Och vad kan man göra för att göra sig själv (eller andra) lite lyckligare? Bengt Brülde, professor i praktisk filosofi, talar om lycka. Plats: Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65.

Anhörigcafé

Onsdag kl. 12–15

12 april, 14 juni, 23 augusti

Välkommen att träffa andra anhöriga på Anhörigcenter. Vi träffas och samtalar över en fika.

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

Med reservation för eventuella ändringar och tillägg i programmet.

Vi på Anhörigcenter samarbetar med:

HÄLSOLOTS
CENTRUM MAJORNA-LINNÉ

