



## Föreläsningar anhörigstöd Göteborgs Stad våren 2017

Om inget annat anges: Ingen föransmälan, kostnadsfritt.

### **Onsdag 25 januari Kl. 13 - 15 Filmvisning: Alive inside - A Story of Music and Memory**

Hur musik kan påverka positivt och återställa en känsla av värde hos personer som lider av demenssjukdom och andra kognitiva sjukdomar. Fika och samtal efter filmen. Fika 20 kronor.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

### **Torsdag 26 januari kl. 15 - 17 Öppet hus med förtäring på Mariaträffen**

Anhörigstöd i Centrum och Majorna-Linné berättar vad de kan hjälpa till med och presenterar vårens program.

**Plats: Mariaträffen, Älvsborgsplan 1, hållplats Mariaplan. Tel 031 - 365 84 66**

### **Onsdag 8 februari Kl. 17.30 - 19 Handtag, famntag, klapp eller kyss**

En kväll om närhet, ömhet och sexualitet och de utmaningar som kan uppstå när sjukdomen eller funktionsnedsättning får en påverkan på människors livsvillkor och relationer.

**Föreläsare: Gunilla Matheny** distriktssköterska, pedagog och terapeut.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

### **Tisdag 28 februari Kl. 17.30 - 19 Ombesudad**

Välkommen till ett kulturcafé där **Pia Ström** och **Martin Nurmi** kommer att leda oss genom kvällen med dikt och musik. Fika 20 kronor. Anmälan: senast 22 februari 031 - 366 31 07 eller [anna.dagerud@afh.goteborg.se](mailto:anna.dagerud@afh.goteborg.se)

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3**

### **Tisdag 28 februari Kl. 17.30 - 19 Annars vore jag inte jag - att leva med Aspergers syndrom**

En resa med äventyr och konkreta exempel på svårigheter och möjligheter.

Anmälan: 031-366 82 74

**Föreläsare: Carl Söderholm**

**Plats: Backa Kulturhus, Lokal: Akka B, Selma Lagerlöfs Torg 24**

### **Måndag 13 mars Kl. 13 - 15 Filmvisning och samtal: Fyra vågade livet**

Vad händer när livet drastiskt förändras och slår in på en annan väg? När det inte blir som vi tänkt oss. Fika 20 kr.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

### **Tisdag 14 mars Kl. 17 - 18.30**

#### **Föreläsning – anhörigstödsarbete inom vården**

En föreläsning om att främja anhörigsamarbetet inom vården.

**Föreläsare: Ibtesam Lundgren**, läkare och specialist i allmänpsykiatri.

Anmälan: 031-365 36 71, 031-365 33 56 eller [anhorigstod@ostra.goteborg.se](mailto:anhorigstod@ostra.goteborg.se)

**Plats: Medborgarhuset i Gamlestaden, Brahegatan 11**

**Torsdag 16 mars Kl.17.30 – 19 Lever du? – Till dig som anhörig**

Föreläsningen kommer att belysa ämnen som: utsatthet och ensamhet, att förlora sin roll som barn, förälder och partner, psykisk ohälsa, återhämtning och att ta hand om sig själv.

**Föreläsare: Maria Bauer, beteendevetare.**

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

**Måndag 27 mars kl. 13 Vänner är livsviktiga och vänskap måste odlas och övas**

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.

**Föreläsare: Lennart Björklund** psykoterapeut, handledare och författare.

**Plats: Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan. Tel 031 - 365 76 90 eller 031- 365 76 91**

**Tisdag 28 mars Kl.17.30 - 19 Parkinsons sjukdom**

Information om Parkinsons sjukdom. Hur ställs diagnosen? Vad händer sedan?

**Föreläsare: Gull-Britt Axelsson**, ordförande i Parkinsonföreningen.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

**Tisdag 6 april Kl. 11 - 14.30 Må-Bra-Dag**

Råd och tips om hälsa och livsstil. Anmälan: Monica Gjerdås 031-366 70 67

**Föreläsare: Anders Kjellvander**

**Plats: Träffpunkt, Kyrkbytorget 5**

**Torsdag 6 april Kl. 18 - 19.30 Syskonkärlek – i skuggan av ett syskon**

Att vara syskon i en familj med ett barn med funktionsnedsättning.

**Föreläsare: Astrid Emker.** Samarrangemang med Hälsoteket i Väster.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

**Tisdag 11 april Kl. 12.30 - 16 Att vara anhörig till en person med demenssjukdom.**

Föreläsning och mini-mässa med olika utställare i entrén på Kulturhuset Kåken.

**Föreläsare: Gun Aremyr**, arbetsterapeut och handledare

**Plats: Kulturhuset Kåken, Källtorpsgatan 2. Hållplats Härlanda, Tel.031 - 365 63 36**

**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?

**Föreläsare: Bengt Brülde**, professor i praktisk filosofi.

**Plats: Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65. Tel 031 - 365 76 90 eller 031- 365 76 91**

**Torsdag 20 april Kl. 17.30 - 19.30 Viskväll med Elin Ljungqvist och gäster**

Lättare förtäring. Kostnad 50 kr. Anmälan: Senast 14 april 031 - 366 46 06 eller

[elin.ljungqvist@vastra.goteborg.se](mailto:elin.ljungqvist@vastra.goteborg.se)

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

**Tisdag 25 april Kl. 17.30 - 19 Filosofiskt café**

Ung som gammal, hjärnan är ständigt med oss. En dialog längs livets stig.

**Ledare: Jimmy Andersson**, trädgårdsmästare.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

**Fredag 28 april Kl. 14 - 19 Vårsalong & Vernissage**

Fika, konst, poesi och musik. Passa på att ställa ut din konst eller läsa dina dikter!  
Underhållning och öppen scen kl. 15 & 17.30. Fika 20 kr.

Anmälan: Senast 21 april 031 - 366 43 79 eller [jerker.eklund@vastra.goteborg.se](mailto:jerker.eklund@vastra.goteborg.se)

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3**

**Torsdag 4 maj Kl. 17.30 - 19.30 Mingelkväll tema Demenssjukdomar**

Minnesmottagningen och Anhörigföreningen Göteborg ger information.

**Föreläsare: Nina Nordin**, Coachhand Care samt **Bibi Lang**, Anhörigföreningen Göteborg.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

**Torsdag 11 maj Kl. 17.30 - 19.30 NPF-styrkor och utmaningar i vardagen**

En kväll om styrkor och utmaningar som det kan innebära att leva med en neuropsykiatrisk diagnos samt exempel på bemötande och strategier i vardagen.

**Föreläsare: Andreas Svensson**, Adhd/NPF konsult på Ågrenska

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 31 07**

**Torsdag 15 juni Kl. 14 - 19 Sommarcafé** Kom och ta en fika, lyssna till poesi och underhållning 15.00 och 17.30. Fika 20 kr.

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3. Tel 031 - 366 43 79**

**Övrigt****Promenad för anhöriga**

Fredagar 13 januari, 10 februari, 10 mars, 21 april, 19 maj, 16 juni Kl. 10.30

Lunch efteråt i Skatås motionscentral's café. Anmälan: Marika Kosonen, 031-365 64 26

**Plats: Vi träffas utanför Skatås motionscentral på Skatåsvägen 25 Hållplats Welandergatan.**

**Anhöriggrupp för dig som har en närstående med psykisk ohälsa**

Onsdagar 25 januari, 8 och 22 februari, 8 mars Kl. 16 - 18

Anmälan: Lena-Karin Dalenius, 031-366 63 86

**Plats: Träffpunkt, Blidvädersgatan 16**

**Sportlovsdagar på Mötesplats - Kulturhus och Anhörigcenter "Det livslånga lärandet"**

Måndag 13 och tisdag 14 februari kl. 10 - 14

Vi har laddat upp med en massa aktiviteter. Ta med dina vänner och kanske dina barnbarn.  
1-dagspass 30 kronor, 2-dagarspass 40 kronor. Grillkorv, varm choklad och ostmacka ingår.

**Plats: Mötesplats - Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65. Tel 031 - 365 76 90.**

**Föräldrautbildning Steg-ett ut** torsdagar 23 februari 2, 9, 16 och 23 mars Kl. 17.30 - 20

Vad kan steget ut till vuxenlivet innebära för den unge med funktionsnedsättning och för dig som förälder? Anmälan i januari: Astrid Sælen 0730-66 76 35 eller anhörigstöd i din stadsdel.

**Plats: Mötesplats - Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65**

**Demensutbildning till dig som delar hushåll med någon som har en demenssjukdom**

23 februari, 16 mars, 30 mars och 20 april Kl. 10.30 - 12.30

Anmälan: 031-366 31 07, [anna.dagerud@afh.goteborg.se](mailto:anna.dagerud@afh.goteborg.se)

**Plats: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3**

**Mindfulness och stresshantering** torsdagar 23 februari, 9 mars, 23 mars, 6 april, 20 april Kl.

9.30–11.30. Studiematerial med övningar ingår. Vi bjuder på fika första halvtimmen.

Anmälan: Annika Jaldenius, 031-365 51 49, [annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se](mailto:annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se)

**Ledare: Inger Norén**, mindfulnessinstruktör.

**Plats: Kaggeledshuset, Kaggeledsgatan 36. Hållplats Kaggeledstorget**

**Anhöriggrupp för vuxna barn till föräldrar med demenssjukdom**

Onsdagar 22 februari, 22 mars, 19 april och 10 maj. Kl. 17.30 - 19

**Plats: Högsbotorphemmet, Tolvskillingen, Markmyntsgatan 14. Tel 031-366 02 19**

**Demensutbildning och anhöriggrupp** torsdagar 2 mars, 9 mars, 16 mars, 23 mars Kl. 14 - 16

Anmälan: Ewa Lundin, 031-365 63 36 [ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se](mailto:ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se)

**Plats: Kaggeledshuset, Kaggeledsgatan 36, Hållplats Kaggeledstorget**

**Existentiell hälsa – samtalsgrupper om livsmening, livsmod och livsglädje**

Måndagar 6 mars - 8 maj. Kl. 10 - 11.30 OBS! Ej 17 april och 1 maj.

Anmälan: från 30 januari 031-365 70 54 eller [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se)

**Ledare: Lisbeth Söderlund**, utvecklingsledare folkhälsa, stadsdelsförvaltningen Centrum.

**Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63**

**Anhöriggrupp för dig som har en närstående med minnessvårigheter eller annan kognitiv**

**svikt** Grupp 1: 6 mars, 20 mars och 3 april. Grupp 2: 24 april, 10 maj och 22 maj Kl. 14 - 16

Anmälan: Carina Larsson 031-366 76 82

**Plats: Träffpunkt, Blidvädersgatan 16.**

**Utbildning om att leva med demenssjukdom** tisdagar med tre fristående tillfällen

tisdagar 28 mars, 4 april, 11 april Kl. 10 - 12. Anmälan: Senast 22 mars 031 - 365 76 91,

[anhorigstod@centrum.goteborg.se](mailto:anhorigstod@centrum.goteborg.se)

**Ledare: Malin Birath**, demenssjuksköterska

**Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63**

**Demenskunskap för anhöriga och personal.** Informationsträff tisdag den 28 mars kl. 15

Anmälan: Eva Gabrielsson, 031 - 365 36 71, Sara Berlin, 031 - 365 33 56 eller

[anhorigstod@ostra.goteborg.se](mailto:anhorigstod@ostra.goteborg.se)

**Plats: Medborgarhuset i Gamlestaden, Brahegatan 11.**

**Kurs i mindfulness**

**Tisdagar 2 maj, 9 maj, 16 maj och 23 maj Kl. 15 - 16.30**

**Kursledare: Eva Gabrielsson**, diplomerad mindfulnessinstruktör. Kursen är gratis.

Anmälan: Eva Gabrielsson, 031-365 36 71, Sara Berlin, 031-365 33 56 eller

[anhorigstod@ostra.goteborg.se](mailto:anhorigstod@ostra.goteborg.se)

**Plats: Medborgarhuset i Gamlestaden, Brahegatan 11**