



*Vi välkomnar er till vårterminens aktiviteter!*

### Vill du samtala om din situation med en anhörigkonsulent?

Du kan prata i lugn och ro med någon som lyssnar på hur du har det.

Förutom att lyssna och vara ett stöd kan du få information och vägledning som kan underlätta din situation.

Att träffa en anhörigkonsulent eller delta i aktiviteter är utan kostnad.

### Anhörigträff - "Vingen"

Kom och träffa andra anhöriga. Under en fikastund har ni möjlighet att utbyta erfarenheter om er anhörigsituation med varandra.

Eventuellt övrigt innehåll planeras tillsammans med er.

Klockan: 11.00 - 12.30

Tisdag: 21 februari  
21 mars  
18 april  
16 maj

**Plats:** Amhult Torg 7, Kulturhuset Vingen  
Lokal Gladan, våning 4

*Vid frågor:* Evelina Tomic, 031-366 63 91

### Anhörigträff - "Återhämtningen"

Koppla av från vardagen och hämta ny energi. Social samvaro med fika. Prova massagefåtöljen eller anmäl dig, i mån av plats till 20 minuter massage av nacke och axlar.

**Obs! Nya anhöriga har förtur till massage**

Klockan: 17.00– 19.30

Tisdagar: 10 januari, 14 februari  
14 mars, 11 april  
16 maj och 13 juni

**Plats:** Byalagsgatan 1

*Anmälan till massage:* Monica Albinsson, 031-366 82 74

### Café Minnesvärt

En mötesplats för att bryta isolering och erbjuda kunskap, underhållning och fika som kan göra tillvaron lättare för anhöriga och alla som är drabbade av Alzheimers sjukdom eller annan kognitiv hjärnsjukdom.

Alla är välkomna!

Klockan: 18.00 - 20.00

Måndagar: 27 februari  
27 mars  
24 april  
29 maj

**Plats:** Brämaregårdens Kyrka, Hisingsgatan 26,  
entrén vid expedition

*I samverkan med Alzheimers Sverige och Studieförbundet Bilda*

*Vid frågor:* Evelina Tomic, 031-366 63 91

### Café med levande musikunderhållning

En avkopplande stund med varierande musikunderhållning och artister vid varje tillfälle.

Din närstående är också varmt välkommen!

Eventuellt övrigt innehåll planeras tillsammans med er.

Klockan: 11.00 – 12.30

Tisdagar: 14 februari  
14 mars  
11 april  
9 maj

**Plats:** Sehlstedsgatan 12, entréplan

*Vid frågor:* Carina Larsson, 031-366 76 82

### Samtalsgrupp

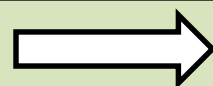
Varje torsdag klockan 13.00 - 15.00 träffas anhöriga och fikar och pratar tillsammans. *Varmt Välkommen!*

**Plats:** Blidvädersgatan 16, Träffpunkt

Ordförande: Christer Sandberg 0705 - 87 93 77

Kassör: Helga Enlund 031-53 74 04

*Arrangör: Biskopsgårdens Anhörigförening*



## Anhöriggrupp

**För dig som har en närstående med minnessvårigheter eller annan kognitiv svikt**

Samtalsträffar om hur det påverkar vardagen. Hur kan man samtala med och bemöta sin närstående på bästa sätt.

Vi samtalar även om svårigheter, känslor och behov och vad behöver du för att själv må bra.

Anhöriggruppen leds av demenssjuksköterska och anhörigkonsulent.

Klockan: 14.00 – 16.00

**Grupp 1:** 6 mars, 20 mars och 3 april

Eller.

**Grupp 2:** 24 april, 10 maj och 22 maj

**Plats:** Blidvädersgatan 16, Träffpunkt

**Anmälan:** Carina Larsson 031-366 76 82

## Anhöriggrupp

**För dig som har en närstående med psykisk ohälsa**

Samtalar kring olika teman som berör hur vi mår och hur det påverkar oss i vardagen. Utbyt erfarenhet med andra anhöriga i liknande situation.

Klockan: 16.00 – 18.00

Onsdagar: 25 januari

8 och 22 februari

8 mars

**Plats:** Blidvädersgatan 16, Träffpunkt

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

## Anhöriggrupp

För dig som har en närstående med annan sjukdom eller funktionshinder än ovanstående grupper, anmäl ditt intresse till anhörigkonsulent.

Vi startar upp när vi har tillräckligt många anmälda.

Grupperna leds av anhörigkonsulent.

## ”Annars vore jag inte jag”

**En föreläsning om att leva med Aspergers syndrom**

Av Carl Söderholm.

Föreläsaren har egen erfarenhet av hur det är att leva med Aspergers syndrom och tar med åhöraren på en resa med äventyr, galna upptåg och högsta allvar.

Hans mål är att sprida kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar utifrån sitt eget perspektiv. Han ger konkreta exempel på svårigheter och möjligheter.

Tisdagen 28 februari, klockan 17.30 – 19.00

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

**Anmälan:** Monica Albinsson 031-366 82 74

## Må-Bra-Dag ”Alla kan påverka sin hälsa”

Föreläsning av Anders Kjellvander om hur du kan påverka och förbättra din egen hälsa. Följt av fika och prova - på linedance med seniorer.

Tisdagen: 6 april, klockan 11.00 – 14.30

**Plats:** Träffpunkt, Kyrkbytorget 5

**Anmälan:** Monica Gjerdås 031-366 70 67

## Föräldrautbildning Steg-ett-ut

Utbildningen ger dig kunskap om vad steget ut till vuxenlivet kan innebära för den unge med funktionsnedsättning och för dig som förälder.

Klockan: 17.30 - 20.00

Torsdagar: 23 februari

2, 9, 16 och 23 mars

**Plats:** Karl-Gustavsgatan 65, Anhörigcenter

**Anmälan i jan:** Astrid Sælen 0730-66 76 35

## Detta händer också ...

Anhörigstöd Hisingen samarbetar med andra aktörer och erbjuder utöver programmet ex: festligheter, gemensamma utflykter och föreläsningar.

Kontakta anhörigkonsulent för att höra vad som är på gång!

## Anhörigkonsulenter för dig som stödjer person över 65 år

Evelina Tomic, Västra Hisingen

**031 - 366 63 91**, evelina.tomic@vh.goteborg.se

Carina Larsson, Lundby

**031 - 366 76 82**, carina.2.larsson@lundby.goteborg.se

Susanna Engqvist, Norra Hisingen

**031 - 366 91 56**, susanna.engqvist@nh.goteborg.se

## Anhörigkonsulenter för dig som stödjer person under 65 år

Lena-Karin Dalenius, Västra Hisingen

**031 - 366 63 86**, lena-karin.dalenius@vh.goteborg.se

Astrid Sælen, Lundby

**0730 - 66 76 35**, astrid.saelen@lundby.goteborg.se

Monica Albinsson, Norra Hisingen

**031 - 366 82 74**, monica.albinsson@nh.goteborg.se