

Måbrastunder

Du som har omsorg om eller hjälper någon närstående får under dessa stunder sitta i lugn och avslappnande miljö och bli serverad god mingelmat, frukt och te. Vill man kan man också njuta av nackmassage och taktill beröring. **Datum: 22/2, 22/3 och 26/4**
Kl. 13.00–15.30. Kostnad 60 kr per tillfälle.
Anmälan på 031-366 31 25.
OBS! Begränsat antal platser.

Demensutbildning

Delar du hushåll med någon som har en demenssjukdom? Då kan du gå en demensutbildning på Anhörigcenter under våren. Det kommer att finnas två ledare vid varje träff och olika inbjudna personer med specialkunskap om demenssjukdomar.
Datum: 23/2, 16/3, 30/3 och 20/4
Kl. 10.30–12.30 Anmälan på 031-366 31 07 eller anna.dagerud@afh.goteborg.se

Anhöriggrupp för vuxna barn till föräldrar med demenssjukdom

Du som är ett vuxet barn till en förälder med demenssjukdom är välkommen till några träffar där du får möjlighet att träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och få råd och stöd. **Datum: 22/2, 22/3, 19/4 och 10/5**
Kl. 17.30–19.00 OBS! Plats: Högsbotorpshemmet, Tolvskillingen. Adress: Markmyntsgatan 14

Sjung med i Minneskören!

Att sjunga är bra för minnet och humöret och skapar både samklang och samarbete. Vi vänder oss till Anhöriga som har en närstående med minnesproblematik eller andra kognitiva svårigheter. Ni är tillsammans välkomna till minneskören.
Datum: 1/2, 15/2, 1/3, 15/3, 29/3, 12/4, 26/4, 10/5, 24/5, 7/6. Kl. 10.00–11.30 Fika 20 kronor.

ANHÖRIGCENTER

Anhörigcenter är en informations- och mötesplats som vänder sig till dig som inom familjen, släkten eller vänkretsen stödjer en närstående person som på grund av fysiska eller psykiska funktionsvariationer, sjukdom, ålder eller beroendeproblematik inte klarar vardagen på egen hand.

På Anhörigcenter får du kontakt med en anhörigkonsulent som kan ge råd och stöd till dig som stödjer en närstående.

På Anhörigcenter finns också en visningsmiljö med smarta prylar som underlättar i vardagen. Kom och prova på allt från flasköppnare till portabla badrumshandtag!

Öppettider våren 2017

Måndag	11-15
Tisdag	15-19
Onsdag	11-15
Torsdag	15-19
Fredag	11-15
Lördag	11-15 (sista lördagen i månaden)

OBS! Ändringar av öppettiderna kan förekomma.

Kontakt

Besök: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 3
Telefon: 031-366 11 35
Mejl: anhorigstod@afh.goteborg.se
Mejl: anhorigstod@vastra.goteborg.se
Hemsida: www.goteborg.se/anhorigcentervast
Facebook: Anhörigcenter Väst - Göteborg

Anhörig- center Väst



Vårprogram 2017

Välkommen till anhörigcenters föreläsningar, anhörigcaféer och andra aktiviteter våren 2017. Om inget annat anges är det fritt inträde, utan anmälan.

8/2 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. Hur kan relationen förändras då livskamraten blir sjuk? Föreläsaren **Gunilla Matheny** är distriktsköterska, pedagog och terapeut och har arbetat med anhörigfrågor i 22 år. **Kl. 17.30–19.00**

28/2 Ombesudad

Välkommen till ett kulturcafé där **Pia Ström** och **Martin Nurmi** kommer att leda oss genom kvällen med dikt och musik. Anmälan senast 22/2 på 366 31 07 eller anna.dagerud@afh.goteborg.se Fika 20 kronor **Kl. 17.30–19.00**

2/3 LSS & Brukarstödscentrum berättar

Socialsekreterare berättar om LSS, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade På **Brukarstödscentrum** kan du få vägledning, råd och stöd i frågor som gäller funktionshinder. Du kan bland annat få hjälp med olika ansökningar, överklaganden eller anmälningar. Kom och lyssna och ställ dina frågor. **Kl. 17.30–19.00**

13/3 Filmvisning: Fyra vågade livet

Vad händer när livet drastiskt förändras och slår in på en annan väg? När det inte blir som vi tänkt oss. Hur ska vi hantera fortsättningen på våra liv? I *Fyra vågade livet* berättar fyra anhöriga om att leva med en sjuk partner. Fika och samtal efter filmen. **Kl. 13.00–15.00. Fika 20 kronor**

16/3 Lever du? – Till dig som anhörig

Maria Bauer, beteendevetare, föreläser om den ibland utsatta och ensamma situationen som man kan uppleva som anhörig. Föreläsningen kommer att belysa ämnen som: utsatthet och ensamhet, att förlora sin roll som barn, förälder och maka/make och istället bli vårdare på heltid, sorg och psykisk ohälsa, återhämtning och att ta hand om sig själv. **Kl. 17.30–19.00**

28/3 Parkinsons sjukdom

Gull-Britt Axelsson, ordförande i Parkinsonföreningen, informerar om Parkinsons sjukdom. Hur ställs diagnosen? Vad händer sedan? Medicinsk behandling, hjärngympa och mycket mer. **Kl. 17.30–19.00**

6/4 Syskonkärlek - i skuggan av ett syskon

Att vara syskon i en familj med ett barn med funktionsnedsättning behöver inte vara problematiskt, men många syskon bär på frågor och känslor de sällan ges möjlighet att ställa eller släppa fram: - varför är jag frisk och min bror sjuk? - Har jag orsakat min systers svårigheter? - Varför har ingen tid med mig? Kommer det att gå över? **Astrid Emker** har lång erfarenhet av att arbeta med syskon och delar med sig av sin kunskap och sina erfarenheter i hur du möter syskon på ett bra och respektfullt vis. (Samarrangemang med Hälsoverket i väster). **Kl. 18.00–19.30**

20/4 Viskväll

Elin Ljungqvist med gäster underhåller. **Kl. 17.30–19.30.** Lättare förtäring. Kostnad 50 kr. OBS! Anmälan senast 14/4 på 366 46 06 eller: elin.ljungqvist@vastra.goteborg.se

25/4 & 2/5 Filosofiskt café

Ung som gammal, hjärnan är ständigt med oss. Vår filosofiske trädgårdsmästare **Jimmy Andersson** är tillbaka för att leda vår dialog längs livets stig. **Kl. 17.30–19.00**

28/4 Vårsalong & Vernissage

Kom och ta en fika, se på konst och lyssna till poesi och musik. Passa på att ställa ut din konst eller läsa dina dikter! Underhållning och öppen scen kl. 15 & 17.30 **Kl. 14.00–19.00.** Fika 20 kr. För medverkan kontakta senast 21/4: jerker.eklund@vastra.goteborg.se **Tel. 366 43 79**

4/5 Mingelkväll tema Demenssjukdomar

Denna kväll får ni träffa Minnesmottagningen som berättar om sin verksamhet. **Nina Nordin** från Coachhand Care berättar om de positiva effekter som personlig träning kan ha för personer med demenssjukdomar. **Bibi Lang** berättar om Anhörigföreningen Göteborg. **Kl. 17.30–19.30**

11/5 Mingelkväll tema NPF – styrkor och utmaningar i vardagen

Mellan 17–18.30 kan du träffa och mingla med dessa föreningar: **Attention, autism- och aspergerförbundet, stiftelsen gyllenkroken och gyllingen.** De kommer också att presentera sig och berätta om sin verksamhet. Passa på att ställa dina frågor.

Kl 18.30 kommer vi få lyssna till **Andreas Svensson**, Ågrenskas Adhd/NPF konsult. Han föreläser om de styrkor och utmaningar det kan innebära när man lever med en neuropsykiatrisk diagnos. Han ger också exempel på bemötande och strategier för att underlätta vardagen för personer med diagnos, familj och närstående. En handfast föreläsning för dig som vill veta mer om grunderna i NPF. **Kl. 17.00–20.00**

15/6 Sommarcafé

Kom och ta en fika, lyssna till underhållning och poesi. Underhållning kl 15.00 & 17.30. **Kl. 14.00–19.00** Fika 20 kr.