

Örgryte-Härlanda



Göteborgs
Stad

Anhörigstöd

För dig som stödjer, hjälper
eller vårdar en närstående

Våren 2017



www.goteborg.se

Program våren 2017

Anhörig är du som stödjer eller vårdar en närstående. Du kan vara en familjemedlem, släkting, vän eller granne. Den du stödjer kan vara i alla åldrar, ha en långvarig sjukdom, funktionsnedsättning, psykisk ohälsa eller beroendeproblematik.

Kom till våra anhörigträffar

Anhörigträffarna är kostnadsfria. Behöver din närstående tillsyn, hjälp eller stöd medan du är på anhörigträff eller stödsamtal? Din närstående kan ansöka om bistånd i form av avlösning hos en biståndshandläggare eller socialsekreterare.

Olika stödalternativ

Din närstående kan ansöka om bistånd enligt socialtjänstlagen i form av bland annat avlösning i hemmet som är avgiftsfri, avlösarservice, hemtjänst, boendestöd, korttidsboende, växelvård, dagverksamhet för personer med demenssjukdom. Du som anhörig kan också söka bistånd för egen del.

Hemvårdsbidrag

I Göteborgs Stad finns även ett kommunalt bidrag, hemvårdsbidrag, när den närstående har stora svårigheter i det dagliga livet och har behov av omsorg som utförs i hemmet av anhörig. Ring kontaktcenter 031-365 00 00 för att komma i kontakt med en biståndshandläggare eller socialsekreterare.

Stödsamtal Individuellt

Förutom aktiviteter i grupp kan du få enskilda stödsamtal med din anhörigkonsulent via besök, hembesök eller telefonsamtal samt via e-post om så önskas. Som anhörig kan du få en individuell stödplan upprättad vid behov och önskemål.

Välkommen!



INNEHÅLL

sida

Föreläsning och mini-mässa 11 April	4
Demensutbildning	6
Promenad och fika i natursköna Skatås	7
Taktil beröring	8
Minnenas café	8
Mindfulness och stresshantering	9
Varmt bad i hydroterapi bassäng	9
Solparadiset "Beach Morän"	10
Övrig verksamhet och information om andra aktörer	10
Kontaktinformation	Baksidan



Föreläsning och mini-mässa 11 April

Föreläsare Gun Aremyr är arbetsterapeut och har arbetat med hemtjänst, minnesutredning och psykiatri. Hon har också varit omsorgs- och omvårdnadshandledare på gruppboenden samt föreläst och varit handledare för personal inom såväl äldreomsorg som omsorgen om personer med intellektuella funktionshinder och demenssjukdom.

Gun har skrivit fem läroböcker på demensområdet som heter: *Om att leva livet glömsk. Varför vägrar Asta duscha?* och *Varför vill Asta inte äta?* Tillsammans med sjukgymnasten Solveig Hallin har hon skrivit: *Asta i inre och yttre balans* och tillsammans med Jane Lindell Ljunggren *Leva livet med demens - Praktiska råd och berättelser från Hattstugans äldreboende*
Webbsida: www.gunaremyr.se



Att vara anhörig till en person med demenssjukdom

Hur påverkas relationer av demenssjukdomen och vilka strategier använder man som anhörig för att leva väl?

En person som har men inte är, en demenssjukdom

Vad innebär det att få en demenssjukdom och finns det något som vi som finns runt personen kan göra för att underlätta livet för hen?

I entren på Kåken har vi under eftermiddagen även mini-mässa med utställare från hälsofrämjande- och förebyggande-enheten, Örgryte-Härlandas demensteam, Dagverksamheten, Anhörigstöd samt Anhörigföreningen Göteborg med flera.

Anmälan: Ingen anmälan

Plats: Kulturhuset Kåken, Härlanda Park, Kålltorpsgratan 2

Tid: 11 april, kl. 12.30-16.00

Hitta hit: Hållplats Härlanda, spårvagn 3 och 1. Buss 17. Flexlinjen mötesplats 571 Kulturhuset Kåken



Demensutbildning och anhöriggrupp

En utbildning för dig som är anhörig till någon med en demenssjukdom. Vi träffas vid fyra tillfällen för att lära oss mer om demenssjukdomar, bemötande och för att samtala om hur det är att vara anhörig. Du får också träffa andra personer i liknande situation. Vi bjuder på fika!

Anmälan: Ewa Lundin, 031-365 63 36
ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se

Plats: Kaggledshuset, Kaggledsgatan 36

Tid: Torsdagar kl. 14-16
2 mars • 9 mars • 16 mars • 23 mars

Hitta hit: Hållplats Kaggledstorget, spårvagn 1 och 5
Flexlinjen mötesplats 547

Promenadgrupp för anhöriga

Vi träffas en fredag i månaden för en välgörande promenad i Skatås vackra omgivningar. Tillsammans går vi 2,5-kilometersrundan i den takt som passar hela gruppen och vi avslutar med en lunch i Skatås motionscentrals café.

Anmälan: Marika Kosonen, 031-365 64 26

Plats: Vi träffas utanför Skatås motionscentral på Skatåsvägen 25

Tid: Fredagar kl. 10.30
13 januari • 10 februari • 10 mars • 21 april •
19 maj • 16 juni

Hitta hit: Hållplats Welandergatan, spårvagn 5
Flexlinjen mötesplats 595

Taktil beröring

Taktil beröring är en hälsofrämjande och mycket mjuk helkroppsbehandling med långsamma och medvetna tryck och strykningar på fram- och baksidan av kroppen i en viss struktur. Behandlingen sker med varm vegetabilisk olja till avslappnande musik alternativt tystnad. Denna beröringsmetod aktiverar kroppens eget lugn- och rosystem vilket ger dig möjlighet till djup vila och återhämtning. För att boka tid eller få mer information kontakta beröringspedagog Marika.

Boka tid: Marika Kosonen, 031-365 64 26

Plats: Kaggledshuset, Kaggledsgatan 36

Tid: Måndagar och fredagar

Minnenas café - för närstående och anhöriga

Minnenas café är en öppen verksamhet och vänder sig till dig som bor hemma och har ett nedsatt minne. Vi träffas i en avslappnad miljö och låter oss inspireras av stundens inlevelse. Vi kan till exempel ägna oss åt att pröva ny teknik, spela quiz, testa olika former av fysisk aktivitet eller bara umgås över en kopp kaffe. Hit är du välkommen med eller utan anhörig. Det finns även restaurang i anslutning till träffpunkten, så stanna gärna och ät lunch efteråt. För mer information, kontakta hälsofrämjande-och förebyggandeenheten, Lena, Lisbeth och Julia 031-365 63 64.

Plats: Kageledshuset, Kageledsgatan 36
Tid: Torsdagar kl. 9-15
Hitta hit: Hållplats Kageledstorget, spårvagn 1 och 5 Flexlinjen mötesplats 547

Varmt bad i hydroterapiassäng

Bada i hydroterapiassängen Lagunen! Vattnet är tempererat till 34 härliga grader! Ring för att boka tid eller få mer information. Uppge att du är anhörig så får du bada kostnadsfritt.

Boka tid: Kristina, 031-365 66 42
Plats: Bagaregårdens äldreboende, entréplan Landerigatan 17
Hitta hit: Hållplats Strömmensbergstigen, buss 62. Flexlinjen mötesplats 610

Mindfulness och stresshantering

Mindfulness är ett förhållningssätt som lär oss att vara här och nu, att förstå vad som sker i vår kropp, och utanför den, när vår uppmärksamhet är någon annanstans än i nuet. Vi övar oss i att bli mindre dömande, både mot andra och mot oss själva. Välkommen till en kurs med Inger Norén, mindfulnessinstruktör. Vi träffas vid fem tillfällen, studiematerial med övningar ingår. Vi bjuder på fika första halvtimmen.

Anmälan: Annika Jaldenius, 031-365 51 49
annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se
Plats: Kageledshuset, Kageledsgatan 36
Tid: Torsdagar kl. 9.30-11.30
23 februari • 9 mars • 23 mars • 6 april • 20 april
Hitta hit: Hållplats Kageledstorget, spårvagn 1 och 5 Flexlinjen mötesplats 547

Solparadiset "Beach Morän"

Solparadiset med äkta sand och välgörande värme! Ljuset från sollamporna är identiskt med solljuset men med färre ultraviolettera strålar. Motverkar D-vitaminbrist, benskörhet, förbättrar immunförsvaret, lindrar psoriasis och reumatism samt ökar ditt välbefinnande! Boka tid för egen del eller tillsammans med närstående. Uppge att du är anhörig så får du sola kostnadsfritt.

Boka tid: Elisabet, 031-365 65 64
Plats: Morängatans äldreboende, entréplan, Morängatan 11 A
Hitta hit: Hållplats Lefflersgatan, buss 62 Flexlinjen mötesplats 620

Övrig verksamhet och information om andra aktörer

Hälsoteket i Örgryte-Härlanda

Hälsoteket erbjuder en mängd aktiviteter året om så som gympa, qi gong och samtal med sjukgymnast för dig som fått fysisk aktivitet på recept (FaR). De flesta aktiviteterna är kostnadsfria, du kan komma som du är och behöver inte föranmäla dig.

För mer information ring Johanna Rönqvist, hälsoinformatör, på telefon 031-365 51 84. Du kan också ta del av Hälsotekets aktuella program på: www.goteborg.se/kaken under "Hälsotek".

Flexlinjen mötesplats 571. Spårvagn 1 och 3, hållplats Stockholmsgatan eller Härlanda. Buss 17, hållplats Härlanda.

Frivilligcentralerna i Örgryte-Härlanda

Mötesplats för människor, föreningar, ideellt arbete med mera. Se separata program.

Frivilligcentralen MiK-knuten, Råstensgatan 4

Kontaktperson: Anne-Marie, 031-21 12 54, www.kalltorp.info

Frivilligcentralen Pärlan, Danska Vägen 103

Kontaktperson: Carola. Telefon 031-21 18 86.

Hälsofrämjande- och förebyggandeenheten i Örgryte-Härlanda

Det finns fem träffpunkter med ett brett utbud av aktiviteter för seniorer: Kageled, Björkekärr, Lunden, Kallebäck samt Iskällareleden. Även seniorgym, praktisk hemservice samt tidningen Seniorliv. För information ring Linda Broberg, äldrekon-sulent, telefon 031-365 52 73.

Social Resurs

Inom Social Resursförvaltning finns anhöriggrupper för dig som är anhörig till någon med missbruk och beroende. För kontakt ring 031-365 00 00.

Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning

Erbjuder anpassad information och vägledning om samhällets stöd. Telefon 031-367 98 08.

E-post: lotsforbarnochvuxna@socialresurs.goteborg.se

Lägerverksamhet

Du som är ensamstående i åldern 75 år och uppåt och även du som vårdar, hjälper eller stöttar närstående kan ha stor glädje av några dagar på en lägergård. Att vara med på Tyringegårdens seniordagar betyder trivsamt gemenskap under enkla och trevliga former. För kontakt och ansökan ring lägerverksamheten 031-367 94 46

Svenska kyrkan

Svenska kyrkan har sorggrupper och samtal. I Svenska kyrkan i Björkekärr, Härlanda, S:t Pauli och Örgryte församlingar finns diakoner som har enskilda samtal, olika dialog- och gemenskapsgrupper samt samtalsgrupper om sorg och saknad för anhöriga som förlorat någon. Kontakt med diakon: 031-731 80 40.

Anhörigföreningen Göteborg

Anhörigföreningen Göteborg utgår från din situation som anhörig och hälsar dig välkommen som medlem. Medlemsmöte en gång i månaden. Kontaktperson är Lena Hultén, ordförande, telefon: 0760-15 47 47. E-post: 47lena@live.se

Anhörigas Riksförbund

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon och bemannas av anhöriga med stor erfarenhet. Anhöriglinjen - 0200-239 500

Anhörigprogrammet kommer två gånger per år

Vill du ha detta program samt annan information om anhörigstöd hemskickat till dig, alternativt avsluta utskick? Har du önskemål eller behov av särskilda aktiviteter, föreläsningar eller liknande? Vänligen kontakta våra anhörigkonsulenter.

Öppna föreläsningar för anhöriga

När alla stadens stadsdelar kommit ut med programmet under höst och vår görs en sammanställning av samtliga föreläsningar för anhöriga. Dessa är öppna för alla som bor med, hjälper, stödjer eller vårdar en närstående som bor inom staden.

För mer information

Se www.goteborg.se
klicka på "Anhöriga och frivilliga"
och därefter "stöd till anhöriga".



Anhörigkonsulenter



Ewa Lundin - för anhörig till någon över 65 år

Telefon 031-365 63 36

E-post ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se

Adress Kaggelédsgatan 36



Annika Jaldenius - för anhörig till någon under 65 år

Telefon 031-365 51 49

E-post annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se

Adress Mäster Johansgatan 8