



Göteborgs  
Stad

## **Föreläsningar anhörigstöd Göteborgs Stad hösten 2017**

Om inget annat anges: Ingen föranmälan, kostnadsfritt.

### **Måndag 4 september 13.30-15.00 Anhörigcafé dagtid**

Välkommen att träffa andra anhöriga på anhörigcafé en gång i månaden. Vi träffas och har givande samtal kring en fika på Medborgarhuset i Gamlestaden. Fika till självkostnadspris, 20 kronor. Tema och/eller inbjuden gäst efter önskemål från anhöriga.

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden, Brahegatan 11**

### **Tisdag 19 september 17.00-18.30 Så ansöker du om bistånd**

Socialekreterare berättar om Socialtjänstlagen och LSS, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, och om hur en ansökan om hjälpinsatser(bistånd) går till enligt dessa lagar. Hela beslutsgången, om underlag för beslut och hur man överklagar om man fått ett avslag, tas också upp.

**För mer information och anmälan kontaktar du någon av anhörigkonsulenterna: Eva Gabrielsson, 031-365 36 71 eller Sara Berlin, 031-365 33 56** E-post: [anhorigstod@ostra.goteborg.se](mailto:anhorigstod@ostra.goteborg.se)

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden Brahegatan 11**

### **Tisdag 19 september 17.30-19.00 En kväll med minnesmottagningen**

Denna kväll kommer kurator Annika Svensson och kurator Yvonne Lundvall att berätta och svara på frågor om Minnesmottagningens verksamhet. Välkommen med dina undringar.

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

### **Onsdag 20 september(start) 17.30-19.00 Anhörigrupp 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. **Anmälan: 031-366 11 35** [anhorigstod@afh.goteborg.se](mailto:anhorigstod@afh.goteborg.se) eller [anhorigstod@vastra.goteborg.se](mailto:anhorigstod@vastra.goteborg.se)

**Plats: Högsbotorphemmet, Tolvskillingen, Markmyntsgatan 12**

### **Torsdag 21 september 13.00-15.00 Alzheimerdagen**

Anne Börjesson, överläkare på Minnesmottagningen föreläser om alzheimers och övriga demenssjukdomar, utredningar och senaste nytt om forskningen i samverkan med Hisingens Demensförening. **Vid frågor: Evelina Tomic, 031-366 63 91**

**Plats: Sehlstedtsgratan 12**

### **Torsdag 21 september 11.00-13.00 Filmvisning: Alive inside – a story of music and memory**

En fantastisk dokumentär om kopplingen mellan musik, minne och känslor. Hur musik kan påverka positivt och trigga minnen, samt återställa en känsla av värde hos personer som lider av demenssjukdom och andra kognitiva sjukdomar. Fika och samtal efter filmen.

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

**Måndag 25 september 18.00-20.00 Café Minnesvärt**

En mötesplats med föredrag som kan ge kunskap till anhöriga och alla som är drabbade av Alzheimers sjukdom eller andra sjukdomar som påverkar den kognitiva förmågan.

Alla är välkomna, vi bjuder på fika.

I samverkan med Alzheimers Sverige och Studieförbundet Bilda

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

**Plats: Brämregårdens Kyrka, Hisingsgatan 26**

**Tisdag 26 september 17.30-19.30 Kurs i fritt måleri**

**Fem tisdagar: 26 september, 3, 10, 17 och 24 oktober**

Vi är glada över att kunna erbjuda dig en kurs i fritt måleri. Det är en avkopplande aktivitet både för nybörjare och för dig som målat tidigare. Vi inspireras av bilder från kända konstnärer och media, vi ställer upp stilleben och går igenom olika tekniker. Kursen är gratis men du väljer själv den teknik du vill jobba i och tar med eget material i form av block, pennor, penslar, färg, målarduk, med mera.

Kursledare: Sara Berlin, **Anmälan senast 19 september till 031-365 36 71 eller 031-365 33 56**

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden Brahegatan 11**

**Tisdag 26 september 17.30-19.00 Föreläsning Träning för demenssjuka**

Om hur personlig träning kan ge positiva effekter för den sjuka och dess anhöriga. Nina Nordin, personlig tränare på CoachandCare, berättar om sina erfarenheter. Bibi Lang berättar om anhörigföreningen Göteborg.

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

**Fredag 29 september 11.00-13.00 Äldreomsorgen, hur fungerar den?**

Personal från bistånd, hemtjänst och äldreboende berättar om hur verksamheterna fungerar.

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

**Tisdag 3 oktober 10.30-12.00 Sömnkurs (fyra tillfällen)**

Hur fungerar sömnen? Vad händer med sömnen när du är stressad? Leg. arbetsterapeut Magdalena Grundin varvar teori, mindfulnessövningar och hemuppgifter.

En kurs för dig med lättare sömnbesvär. **Anmälan senast 26 september till:**

**halsolots@centrum.goteborg.se eller 031-365 70 54**

**Plats: Anhörigcenter Karl Gustavsgatan 63**

**Tisdag 3 oktober Anhörigträff "Vingen"**

Kom och träffa andra anhöriga. Under en fikastund har ni möjlighet att utbyta erfarenheter om er anhörigsituation med varandra. **Vid frågor: Evelina Tomic, 031-366 63 91**

**Plats: Kulturhuset Vingen, lokal Knipan Amhult Torg 7**

**Fredag 6 oktober 11.00-13.00 Anhörigcafé Nationella anhörigdagen**

Kom ta en fika och passa på att träffa anhörigkonsulenterna.

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

**Fredag 6 oktober 15.00-17.30 Nationella anhörigdagen**

Inledning av politiker, föredrag med tema demenssjukdom av Eva Ottosson som själv är anhörig. Föredrag av professor och överläkare Henrik Zetterberg.

**Plats: Stadsbiblioteket Götaplatsen**

**Måndag 9 oktober 13.30-15.00 Anhörigcafé dagtid**

Välkommen att träffa andra anhöriga på anhörigcafé en gång i månaden. Vi träffas och har givande samtal kring en fika på Medborgarhuset i Gamlestaden. Fika till självkostnadspris, 20 kronor. Tema och/eller inbjuden gäst efter önskemål från anhöriga.

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden Brahegatan 11, 031- 365 36 71**

**Tisdag 10 oktober 18.00-20.15 Studiecirkel, När jag inte längre är med**

Detta är en studiecirkel för dig som är anhörig till en person med funktionsnedsättning och undrar vad som händer när du/ni inte längre finns. Med hjälp av ledare med erfarenhet som anhörigkonsulent, gediget studiematerial och kunniga föreläsare får du kunskap och stöd inför framtiden. **Ändrat startdatum!**

KURSLEDARE: Britt Grenholm, pensionerad anhörigkonsulent och stödmedlem i Anhörigföreningen Göteborg. Britt har tidigare haft liknande grupper.

BRA ATT VETA: Inför kursstart skickas en kallelse/faktura. Har du angett mejladress skickas kallelse/fakturan på mejl, annars kommer den med vanlig post.

**För mer information: Madeleine Käll, 031-707 18 22**

**Mail:** [madeleine.kall@sv.se](mailto:madeleine.kall@sv.se) Pris: 800 kr (8 tillfällen)

**Är du medlem? Då står föreningen för halva kostnaden! Hör av dig.**

**Plats: Studieförbundet Vuxenskolan Lilletorpsgatan 10**

**Tisdag 10 oktober 17.30-19.00 World mental Health day**

Ellinor Albrektsson, föreläser om sin erfarenhet av ångestproblematik och hur man kan lära sig att leva med det. Personliga erfarenheter varvas dessutom med generella fakta kring ångest. Ellinor är utbildad beteendevetare med en grundläggande psykoterapiutbildning inom KBT.

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

**Torsdag 12 oktober 17.00-18.00 Återhämtning – visst är det möjligt!**

Om vad jag som anhörig kan göra för att stödja någon med psykisk ohälsa.

Ledare: Jouanita Törnström.

**Plats: Mötesplats-Kulturhus Centrum Karl Gustavsgatan 65, 031- 365 76 91**

**Tisdag 17 oktober 17.30-19.00 Strategier vid NPF**

Arbetsterapeut, Katarina Haring berättar om strategier som är till hjälp vid Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

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

**Torsdag 19 oktober 17.30-19.00 Föreläsning om stress och livshantering**

Från stress och olust till lust och livsglädje!

Föreläsningen handlar om att lära sig hantera situationer som påverkar livskvalitén. Du får även lite tips på enkla verktyg för att kunna hantera en stressig vardag.

Föreläsare: Erika Pragler, stress & livshanteringscoach.

Har arbetat aktivt med både föreläsningar/ individuell- och gruppcoaching, sedan 2005.

Först till kvarn, 70 platser.

**Frågor: Susanna Engqvist 031-366 97 73**

**Plats: Backa Folkets hus, Granåsgatan 2**

**Tisdag 24 oktober 17.30-19.00 Föreläsning Stroke och kognition**

Gunnel Carlsson, Leg arbetsterapeut och Med. doktor, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, har lång erfarenhet av att arbeta med strokepatienter. Hon kommer att dela med sig av sin kunskap kring stroke och kognition m.m.

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

**Onsdag 25 oktober(start) 11.00-12.30 Anhöriggrupp****För dig som har en närstående med minnessvårigheter eller annan kognitiv svikt**

Vi samtalar om hur det påverkar din vardag. Svårigheter, känslor och behov och vad du själv behöver för att må bra. Du får också kunskap om sjukdomen och om hur du kan bemöta din närstående. Anhöriggruppen leds av anhörigkonsulenterna.

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

**Plats: Byalagsgatan 1**

**Måndag 30 oktober 13.30-15.00 Anhörigcafé**

Välkommen att träffa andra anhöriga på anhörigcafé en gång i månaden. Vi träffas och har givande samtal kring en fika på Medborgarhuset i Gamlestaden. Fika till självkostnadspris, 20 kronor.

Tema och/eller inbjuden gäst efter önskemål från anhöriga.

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden Brahegatan 11, 031 – 365 33 56**

**Måndag 30 oktober Café Minnesvärt**

En mötesplats med föredrag som kan ge kunskap till anhöriga och alla som är drabbade av Alzheimers sjukdom eller andra sjukdomar som påverkar den kognitiva förmågan.

Alla är välkomna, vi bjuder på fika.

I samverkan med Alzheimers Sverige och Studieförbundet Bilda

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

**Plats: Brämaregårdens Kyrka, Hisingsgatan 26**

**Tisdag 31 oktober 15.00-16.30 Kurs i mindfulness****Fyra tisdagar: 31 oktober, 7, 14 och 21 november**

Mindfulness är ett förhållningssätt som med enkla och praktiska övningar hjälper dig att minska din stress och utmattning i vardagen. Du har nu möjlighet att komma och prova på mindfulness fyra gånger. Du får verktyg som hjälper dig att förhålla dig till dina tankar och känslor på ett mer medvetet sätt.

**Kursen är gratis, men du måste anmäla dig till Eva Gabrielsson, telefon 031-365 36 71 eller Sara Berlin, telefon 031-365 33 56**

Kursledare: Eva Gabrielsson, diplomerad mindfulnessinstruktör

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden Brahegatan 11**

**Tisdag 7 november 11.00-12.30 Anhörigträff "Vingen"**

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

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

**Plats: Kulturhuset Vingen, lokal Knipan Amhult Torg 7**

**Tisdag 7 november(start) 14.30-16.30 Utbildning Att leva med demensjukdom**

**Hur kan vi underlätta vardagen?**

Fyra utbildningstillfällen med olika teman:

- Demenssjukdomar och konsekvenser i vardagen
- Att vara anhörig
- Aktivitet och hjälpmedel
- Fysisk aktivitet

Det är bra att vara med på alla, men det går också bra att komma vid bara ett tillfälle.

Ledare: Malin Birath, demenssjuksköterska.

**Föranmälan till Anhörigcenter senast 1 november tel 031-365 76 91**

**Plats: Anhörigcenter Karl Gustavsgatan 63**

**Onsdag 8 november 17.00-19.00 Flytta hemifrån – informationsträff**

Vad innebär en bostad med särskild service för dig med funktionsnedsättning, vem får möjlighet till detta stöd?

Hur går en behovsbedömning till? Informationsträff med personer från

funktionshinderområdet, socialsekreterare och anhörigkonsulent. Vi bjuder på fika.

Samverkan med Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning

**Anmälan: Lisa Andreásson 031-367 94 27 eller Eva Dornerus 031-367 98 05**

**Plats: Backa Folkets hus Granåsgatan 2**

**Torsdagar 17.30-20.00 Föräldrautbildning Steg-ett-ut**

**16, 23, 30 november samt 7 december**

Utbildning för föräldrar till ungdomar eller unga vuxna, 16-25 år, med funktionsnedsättning, som är på väg att ta steget ut till ett vuxet liv. Fem tillfällen med utbildning för föräldrar till ungdomar eller unga vuxna, 16-25 år, med funktionsnedsättning, som är på väg att ta steget ut till ett vuxet liv. Föreläsare är representanter från Socialtjänsten, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Överförmyndarförvaltningen, Boende och Boendestöd.

Samverkan med Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning

**Anmälan i september till Astrid Sælen 0730-66 76 35**

**Plats: Anhörigcenter Karl Gustavsgatan 65**

**Onsdag 22 november 14.00-18.00 5-årsjubileum Anhörigcenter**

Kom och fira Anhörigcenters 5-årsdag med oss. Trevligheter utlovas.

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

**Måndag 27 november 13.30-15.00 Anhörigcafé**

Välkommen att träffa andra anhöriga på anhörigcafé en gång i månaden. Vi träffas och har givande samtal kring en fika på Medborgarhuset i Gamlestaden. Fika till självkostnadspris, 20 kronor. Tema och/eller inbjuden gäst efter önskemål från anhöriga.

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden Brahegatan 11**

**Måndag 27 november 18.00-20.00 Café minnesvärt**

En mötesplats med föredrag som kan ge kunskap till anhöriga och alla som är drabbade av Alzheimers sjukdom eller andra sjukdomar som påverkar den kognitiva förmågan.

Alla är välkomna, vi bjuder på fika.

I samverkan med Alzheimers Sverige och Studieförbundet Bilda.

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

**Plats: Brämaregårdens Kyrka, Hisingsgatan 26**

**Tisdag 5 december 15.00-17.00 Anhörigcafé**

Välkommen att träffa andra anhöriga på Anhörigcenter. Vi träffas och har samtal kring en fika.

**Plats: anhörigcenter Karl Gustavsgatan 63, 031- 365 76 91**

**Torsdag 7 december 17.30-19.00 Föreläsning Förändring, kris och sorg**

Agneta

Glemme, sjukhuspräst, kommer att prata om det svåraste i livet och hur man kommer vidare.

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

**Onsdag 13 december 13.00-15.00 Lussefika**

Kom och ät en lussebulle och lyssna till lussesånger och ha en trevlig stund tillsammans med oss.

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

**Måndag 18 december 13.30-15.00 Anhörigcafé**

Välkommen att träffa andra anhöriga på anhörigcafé en gång i månaden. Vi träffas och har givande samtal kring en fika på Medborgarhuset i Gamlestaden. Fika till självkostnadspris, 20 kronor.

Tema och/eller inbjuden gäst efter önskemål från anhöriga.

**Plats: Medborgarhuset Gamlestaden Brahegatan 11**