

Program våren 2018  
Örgryte-Härlanda



Göteborgs  
Stad

# Anhörigstöd

För dig som stödjer, hjälper  
eller vårdar en närstående



[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)

# Program för vinter/vår 2018

Anhörig är du som stödjer, hjälper och/eller vårdar en närstående som är långvarigt sjuk. Du kan vara en familjemedlem, släkting, vän eller granne. Den du stödjer kan vara i vilken ålder som helst, 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? Då kan din närstående ansöka om bistånd i form av avlösning hos en biståndshandläggare eller socialsekreterare.

## Individuella stödsamtal

Du kan få enskilda stödsamtal med en anhörigkonsulent. Det kan ske genom besök, hembesök, telefonsamtal eller e-post. Som anhörig kan du också få en individuell stödplan. Samtalen är under sekretess och du kan vara helt anonym om du så vill.

## Olika stödalternativ

Din närstående kan ansöka om flera olika former av stöd, bland annat hemtjänst, trygghetslarm, boendestöd, avlastningsvistelse, kostnadsfri avlösning i hemmet och dagverksamhet för personer med demenssjukdom.

## Hemvårdsbidrag

I Göteborgs Stad finns även hemvårdsbidrag. Det är ett kommunalt bidrag för personer med stora svårigheter i det dagliga livet och som får omsorg av en anhörig i hemmet. Ring kontaktcenter 031-365 00 00 för att komma i kontakt med en biståndshandläggare eller socialsekreterare.

*Välkommen!*



## **Innehåll**

<b>Promenadgrupp i natursköna Delsjöområdet och fika på Ekparken</b>	<b>4</b>
<b>Varmt bad i hydroterapi bassäng</b>	<b>5</b>
<b>Mindfulness och stresshantering</b>	<b>6</b>
<b>Solparadiset ”Beach Morän”</b>	<b>6</b>
<b>Demensutbildning och samtalsgrupp för anhöriga</b>	<b>7</b>
<b>Samtalsgrupp för anhöriga till närstående med psykisk ohälsa</b>	<b>7</b>
<b>Övrig verksamhet och andra aktörer</b>	<b>8</b>
<b>Kontakt</b>	<b>11</b>

## Promenadgrupp

Vi träffas en fredag i månaden för en välgörande promenad i Delsjöområdet vackra natur. Tillsammans går vi en promenad på cirka två kilometer i den takt som passar hela gruppen och vi avslutar med medhavd fika eller lunch på Ekparkens träffpunkt.

**Anmälan:** Anmäl dig till varje tillfälle senast en timme före samling.

Marika Kosonen, 031-365 64 26  
marika.kosonen@orgryteharlanda.goteborg.se

Ewa Lundin, 031-635 63 36  
ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se

**Plats:** Vi träffas vid Delsjögrillen, Delsjövägen 53.

**Tid:** Fredagar kl. 10.30  
26 januari • 23 februari • 23 mars  
20 april • 18 maj • 8 juni

**Hitta hit:** Hållplats Ekmanska, spårvagn 5.  
Flexlinjen mötesplats 2605



## Varmt bad i hydroterapiassäng

Bada i hydroterapiassängen Lagunen! Vattnet är tempererat

till 34 grader. Ring för att få mer information eller boka tid. Telefontid är dagtid måndag-fredag. Badning sker på egen risk. Det går bra att ta med sig en vän.

**Boka tid:** Lena, aktivitetssamordnare, 031-365 66 42

**Plats:** Bagaregårdens äldreboende, entréplan  
Landerigatan 17

**Hitta hit:** Hållplats Strömmensbergsstigen, buss 62.  
Flexlinjen mötesplats 610

**Plats:** Kaggledshuset, Kaggledsgatan 36

**Tid:** Torsdagar kl. 9.30-11.30  
1 mars • 8 mars • 15 mars  
• 22 mars • 29 mars

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



## Mindfulness och stresshantering

Mindfulness är ett förhållningssätt som lär oss att vara här och nu. Vi lär oss 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.

**Anmälan:** Ewa Lundin, 031-3656336  
ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se

**Tid:** Torsdagar kl. 10-11.30  
1 mars • 8 mars • 15 mars  
22 mars • 29 mars

**Hitta hit:** Hållplats Kaggledstorget, 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 ultravioletta strålar. Det 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

## **Demensutbildning och samtalsgrupp för anhöriga**

Under maj och april 2018 kommer vi att starta upp en anhörigutbildning inom demensområdet tillsammans med stadsdelens demensteam.

### **Intresseanmälan**

Ewa Lundin, anhörigkonsulent

031-365 63 36

[ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se](mailto:ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se)

## **Samtalsgrupp för anhöriga till närstående med psykisk ohälsa**

Samtalsgruppen startar upp under vinter/vår på anhörigcenter i Centrum.

### **Information och anmälan:**

Annika Jaldenius, anhörigkonsulent

031-365 51 49

[annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se](mailto:annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se)



# Övrig verksamhet och 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 föränmäla dig. Aktuellt program hittar du på: [www.goteborg.se/kaken](http://www.goteborg.se/kaken) under "Hälsotek".

### **Kontakt**

Johanna Rönqvist, hälsoinformatör  
031-365 51 84

### **Hitta hit**

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

## **Frivilligcentralerna i Örgryte-Härlanda**

Mötesplats för människor, föreningar och ideellt arbete.  
Se separata program.

## **Frivilligcentralen MiK-knuten, Råstensgatan 4**

### **Kontakt**

Anne-Marie, 031-21 12 54  
[www.kalltorp.info](http://www.kalltorp.info)

## **Frivilligcentralen Pärlan, Danska Vägen 103**

### **Kontakt**

Carola, 031-21 18 86



## **Hälsofrämjande- och förebyggandeenheten i Örgryte-Härlanda**

Det finns fem träffpunkter med ett brett utbud av aktiviteter för seniorer: Kaggeled, Björkekärr, Lunden, Ekparken och Kallebäck. Det finns även gratis seniorgym och praktisk hemservice/fixare.

### **Kontakt**

Emma Nilsson, äldrekonsulent  
031-365 52 73

## **Social resurs**

Inom Social resursförvaltning finns anhörigrupper för dig som är anhörig till någon med missbruk och beroende.

### **Kontakt**

Göteborgs Stad kontaktcenter, 031-365 00 00

## **Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning**

Erbjuder anpassad information och vägledning om samhällets stöd.

### **Kontakt**

031-367 98 08 eller  
lotsforbarnochvuxna@socialresurs.goteborg.se

## **Lägerverksamhet**

Den som är ensamstående i åldern 65 år och uppåt och även du som vårdar, hjälper eller stöttar närstående, kan ha stor glädje av några dagar på en lägergård. Här får du chansen att träffa nya vänner och njuta av god hemlagad mat. Vi håller till på våra gårdar Stora Färgen i Alingsås och Tyringegården i Hindås.

### **Kontakt och ansökan**

Lägerverksamheten, 031-367 94 46

## **Svenska kyrkan**

I Svenska kyrkan i Björkekärr, Härlanda, S:t Pauli och Örgryte finns sorgegrupper. Diakoner leder enskilda samtal, dialog- och gemenskapsgrupper och samtalsgrupper om sorg och saknad för dig som förlorat någon.

### **Kontakt**

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.

### **Kontakt**

Ordförande Lena Hultén

076-015 47 47 eller 47lena@live.se

## **Anhörigas Riksförbund**

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon och bemannas av anhöriga med stor erfarenhet.

### **Kontakt**

Anhöriglinjen, 0200-239 500

## **Öppna föreläsningar för anhöriga**

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

## Hör av dig till oss

Anhörigprogrammet kommer ut två gånger om året. Hör gärna av dig till någon av våra anhörigkonsulenter om du vill ha programmet eller annan information hemskickat eller om du vill avsluta utskick.

Du är också välkommen att höra av dig med förslag på särskilda aktiviteter eller föreläsningar.

## Mer information

Se [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)

klicka på "Anhöriga och frivilliga" och därefter "stöd till anhöriga".

## Anhörigkonsulenter



Ewa Lundin

- för anhörig till någon över 65 år

031-365 63 36

[ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se](mailto:ewa.lundin@orgryteharlanda.goteborg.se)

Besöksadress: Kaggeledsgatan 36



Annika Jaldenius

- för anhörig till någon under 65 år

031-365 51 49

[annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se](mailto:annika.jaldenius@orgryteharlanda.goteborg.se)

Besöksadress: Karl Gustavsgatan 63

