



**Göteborgs
Stad**

Föreläsningar anhörigstöd Göteborgs Stad våren 2018

Om inget annat anges: Ingen föransmälan, kostnadsfritt.

Kurs i fritt måleri

Onsdagar 7 februari, 14 februari, 21 februari, 28 februari och 7 mars 13.30–15.30

En avkopplande aktivitet, både för nybörjaren och för dig som målat tidigare. Vi inspireras av bilder och motiv från kända konstnärer och media, ställer upp stilleben och går igenom olika teknik. Vi har en genomgång i slutet av varje kurstillfälle. Kursen är gratis. 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

Föransmälan till Sara Berlin 031- 365 33 56. E-post anhorigstod@ostra.goteborg.se

Plats: Medborgarhuset Gamlestaden, Brahegatan 11

Föreläsning: Överdrivet dataspelning

Torsdag 15 februari 18.00-20.00

Vi lever i en tid då vi spenderar mer tid framför skärmen. Det kan vara både positivt och utvecklande. Samtidigt finns risker med ett överdrivet användande. Var går gränsen?

Föreläsare: Tarja Larsson, beteendevetare och coach.

Plats: Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65

Anhörigcafé dagtid

Måndag 19 februari 13.30-15.00

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

Plats: Medborgarhuset Gamlestaden, Brahegatan 11

Att leva här och nu – en introduktion till Mindfulness

Tisdag 20 februari 17.30-19.00

Genom att vara medveten om våra tankar, känslor och kroppsliga upplevelser kan vi leva mer i nuet. Men varför ska vi göra det? Hälsovetenskapens sjukgymnast berättar om den medvetna närvarans effekter på hälsan och du får möjlighet att prova några övningar. I samarbete med Hälsovetenskapen i Väster.

Föransmälan till 031-366 43 79

Plats: Frölunda Kulturhus Valthornsgatan 3

Anhörigträff "Vingen"

Tisdag 20 februari 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.

Plats: Amhult Torg 7, Kulturhuset Vingen Lokal: Knipan, våning 3

Vid frågor kontakta Evelina Tomic 031 - 366 63 91 E-post: evelina.tomic@vh.goteborg.se

Anhöriggrupp för vuxna barn till föräldrar med demenssjukdom.

Onsdagar 21 februari, 14 mars, 11 april och den 9 maj 17.30-19.00

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.

Föransmälan: 031-366 02 19 lena.brink@afh.goteborg.se

OBS! Plats: Högsbotorphemmet, Tolvskillingen. Adress: Markmyntsgatan 14

Trivselkväll

Torsdag 22 februari 17.30-20.00

För de som vill börjar vi med en bit mat kl. 17.30 (kostnad 50 kronor). Föranmälan senast 19/2. Kl. 19 förlorar vi oss i sagor från hela världen tillsammans med Kiriaki Christoforidis.

Öppet och gratis för alla.

Plats: Anhörigcenter och Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 63 och 65

Anhöriggrupp

Onsdagar 28 februari, 7 mars och 14 mars 17.00-18.30

För dig som har en närstående med psykisk ohälsa Att träffa andra i en liknande situation och få möjlighet att utbyta erfarenheter kan upplevas som ett gott stöd för många. Anhöriggruppen leds av anhörigkonsulenter.

Föranmälan: Astrid Sælen, Lundby, 031 - 366 77 35 E-post: astrid.saelen@lundby.goteborg.se eller Monica Albinsson, Norra Hisingen, 031 - 366 82 74, E-post: monica.albinsson@nh.goteborg.se

Plats: Byalagsgatan 1

Mindfulness och stresshantering förmiddag eller eftermiddag

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. Vi träffas vid fem tillfällen, studiematerial med övningar ingår. Ledare: Inger Norén, mindfulnessinstruktör.

Torsdagar 1 mars, 8 mars, 15 mars, 22 mars, 29 mars 10.00-11.30

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

Plats: Kageledshuset, Kageledsgatan 36

Torsdagar 1 mars, 8 mars, 15 mars, 22 mars, 29 mars 14.00-15.30

Föranmälan Anhörigcenter Centrum 031-365 76 91

Plats: Anhörigcenter Karl Gustavsgatan 63

För unga vuxna som har en förälder med psykisk ohälsa

Tisdagar 6 mars, 20 mars, 10 april, 24 april, 8 maj, 22 maj 17.30 – 19.00

Ledare: Jolijt Ivarsson, kurator från psykiatri och Tina Hermansson, anhörigkonsulent. Föranmälan senast 26/2 till tina.hermansson@centrum.goteborg.se eller 031-365 73 76

Plats: Anhörigcenter Karl-Gustavsgatan 63

Att leva med demenssjukdom

Tisdagar 6 mars, 13 mars, 20 mars, 27 mars 14.30-16.30

30

Ledare: Malin Birath, demenssjuksköterska. Fyra utbildningstillfällen med olika teman:

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

Föranmälan senast 2 mars

Plats: Anhörigcenter Karl Gustavsgatan 63

Spansk afton

Torsdag 8 mars 17.30-20.00

Spansk afton med Francisco Rodriguez. Föreläsning om Spanien och välsmakande tapas.

Föranmälan till Jerker Eklund 031-366 43 79

Plats: Frölunda Kulturhus Valthornsgatan 3

Föreläsning om SIP

Torsdag 15 mars 17.30–19

Vad innebär egentligen en samordnad individuell plan, vad har den för funktion, vem kan initiera? Föreläsare Liselotte Bergström, psykiatrisamordningen och Elisabeth Lundberg, NSPHIG Nationell samverkan för psykisk hälsa i Göteborg.

Plats: Mötesplats-Kulturhus, Karl Gustavsgatan 65

Måndag 19 mars 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

Demenskunskap för anhöriga och personal

Start med en informationsträff **tisdag 20 mars kl 17.00 - 18.30. Därefter tisdagar 27 mars, 3 april, 10 april och 17 april kl 17.00 -18.30**

Plats: Medborgarhuset Gamlestaden, Brahegatan 11

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

Onsdagar 21 mars, 28 mars, 4 april och 18 april 11.00-1300

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.

Föranmälan: Carina Larsson 031-366 76 82

Plats: meddelas senare

"Anhörig - viktig i nätverket runt någon med psykisk sjukdom"

Onsdag 21 mars 17.00-18.30

Om hur man orkar, hjälper bäst och hur man blir lyssnad på.

Föreläsare: Psykolog Lennart Lundin

Plats: Backa Folkets Hus, våning 2

Föranmälan senast 19 mars till Astrid Sælen, Lundby, 031 - 366 77 35 E-post:

astrid.saelen@lundby.goteborg.se eller **Monica Albinsson, Norra Hisingen, 031 - 366 82 74, E-post:**
monica.albinsson@nh.goteborg.se

Filmvisning: Alive inside - A Story of Music and Memory

Onsdag 21 mars 13.00-15.00

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. Fika 20 kronor

Plats: Frölunda Kulturhus Valthornsgatan 3

Må-Bra-Dag "VAR DAGS GLÄDJE"

Torsdag 22 mars 11.00.14.00

Skratt och positiv tankekraft = energi. Hälso Hörnan Hela Dej - Lili-Ann Kleén, skrattinspiratör & hälsopedagog från välkomnar oss att mötas i skrattet, leendet & lekfullheten. Lili - Ann vill glädja, entusiasmera, motivera och engagera oss under denna dag.

Föranmälan: 031 - 366 74 09 johanna.bratthammar@lundby.goteborg.se Obs! Senast 19 mars

Samverkan mellan träffpunkterna i Lundby och Anhörigstöd Hisingen

Plats: Kyrkbytorget 5

Café Minnesvärt

Måndag 26 mars 18.00-20.00

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

Föräldrautbildning "Steg-ett-ut"

Torsdagar 5 april 12 april, 19 april, 26 april och 3 maj 17.30-20.00

För föräldrar till ungdomar eller unga vuxna, 16-25 år, som har en funktionsnedsättning och är på väg att ta steget ut i vuxenlivet. Vid fem tillfällen får ni ta del av olika myndigheters information bl.a.

Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och socialtjänsten.

Plats: Karl-Gustavsgatan 63, Anhörigcenter. Obs! Inbjudan går ut i februari och anmälan sker först i mars 2018 till Lena-Karin Dalenius 031 - 366 63 86 E-post: lena-karin.dalenius@vh.goteborg.se

Anhörigträff "Vingen"

Tisdag 10 april 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.

Plats: Amhult Torg 7, Kulturhuset Vingen Lokal: Knipan, våning 3

Vid frågor kontakta Evelina Tomic 031 - 366 63 91 E-post: evelina.tomic@vh.goteborg.se

Anhörigcafé dagtid

Måndag 23 april 13.30-15.00

Välkommen att träffa andra anhöriga på anhörigcafé en gång i månaden. Vi träffas och har 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

Från oro och olust till lust och livsglädje!

Måndag 23 april 18.00-20.00

Om att lära sig hantera situationer som påverkar livskvalitén. Även tips på enkla verktyg för att hantera vardagen.

Föreläsare: Erika Pragler, stress & livshanteringscoach

Föranmälan till Carina Larsson, Lundby, 031 - 366 76 82E-post:

carina.2.larsson@lundby.goteborg.se

Plats: Brämaregårdens Kyrka, Hisingsgatan 26, entrén vid expedition

Kurs i Mindfulness

Onsdagar 25 april, 2 maj, 9 maj och 16 maj kl 15-16

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

Kursledare: Eva Gabriellsson, diplomerad mindfulnessinstruktör.

Kursen är gratis, men du behöver anmäla dig till Eva Gabriellsson 031-365 36 71 eller Sara Berlin

031- 365 33 56. E-post: anhorigstod@ostr.goteborg.se

Plats: Medborgarhuset Gamlestaden, Brahegatan 11

Framtidsfullmakt och generalfullmakt

Tisdag 15 maj 11.00-12.30

Desiree Lilljehöök, Jur.kand informerar om generalfullmakt och den nya framtidsfullmakten. Fullmakter som är viktiga att tänka på som anhörig och närstående.

Plats: Amhult Torg 7, Kulturhuset Vingen Lokal: Knipan, våning 3

Föranmälan till Evelina Tomic 031 - 366 63 91 E-post: evelina.tomic@vh.goteborg.se, Lena-Karin Dalenius 031 - 366 63 86 E-post: lena-karin.dalenius@vh.goteborg.se

Anhörigcafé dagtid

Måndag 21 maj 13.30-15.00

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

Café Minnesvärt

Måndag 28 maj 18.00-20.00

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 12 juni Sommarcafé 15–17

Välkommen att träffa andra anhöriga på Anhörigcenter. Vi träffas och samtalar tillsammans med en inbjuden gäst.

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anhörigcafé dagtid

Måndag 18 juni 13.30-15.00

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

Sommarcafé

Tisdag 14 augusti 15–17

Välkommen att träffa andra anhöriga på Anhörigcenter. Vi träffas och samtalar tillsammans med en inbjuden gäst.

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63