

Östra Göteborg



Göteborgs
Stad



Anhörigstöd

Program våren 2018

Programmet riktar sig till dig som är anhörig och stödjer en närstående som på grund av sjukdom, missbruk, beroende, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning, är i behov av hjälp.

www.goteborg.se/anhorigstodostragoteborg



Kurs i fritt måleri

Onsdagar 7 februari, 14 februari, 21 februari, 28 februari och 7 mars kl 13.30-15.30

Under våren erbjuder vi en kurs i fritt måleri. Det är 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

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 Gabrielsson, diplomerad mindfulnessinstruktör
Kursen är gratis, men du måste anmäla dig.

Föräldrautbildning "Steg-ett-ut"

I samarbete med Göteborgs Stads Anhörigstöd erbjuder vi dig en föräldrautbildning på fem tillfällen om vägen till vuxenlivet för unga mellan 16 och 25 år med funktionsnedsättning. Föreläsare är representanter från socialtjänsten, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Överförmyndarförvaltningen, Boende och Boendestöd med flera.

För mer information, kontakta anhörigkonsulenterna i respektive stadsdel.

Friskvård

Se Hälsotekets aktivitetsprogram för våren 2018.
www.goteborg.se/halsoteketostragoteborg

Anhöriggrupper

Anhöriggrupper kan startas med olika teman allt efter efterfrågan från anhöriga. Anmälan i samband med start.

Demenskunskap för anhöriga

Kursen startar under våren med en grupp på kvällstid. Vi erbjuder även personal att delta i utbildningen.

Kursen startar med en informationsträff tisdag den 20 mars kl 17-18.30 på Medborgarhuset i Gamlestaden. Därefter tisdagar 27 mars, 3 april, 10 april och 17 april kl 17-18.30

Anhörigcafé dagtid

Måndagar 15 januari, 19 februari, 19 mars, 23 april, 21 maj och 18 juni kl 13.30-15

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

Stödsamtal med anhörigkonsulent

Stödsamtal med anhörigkonsulent erbjuds enskilt eller i grupp. Bokning sker via telefon eller e-post: anhorigstod@ostra.goteborg.se

Kontakt och anmälan

För alla aktiviteter gäller att du behöver anmäla dig för att delta.

För mer information och anmälan kontaktar du någon av anhörigkonsulenterna:

Eva Gabrielsson, telefon 031-365 36 71

Sara Berlin, telefon 031-365 33 56

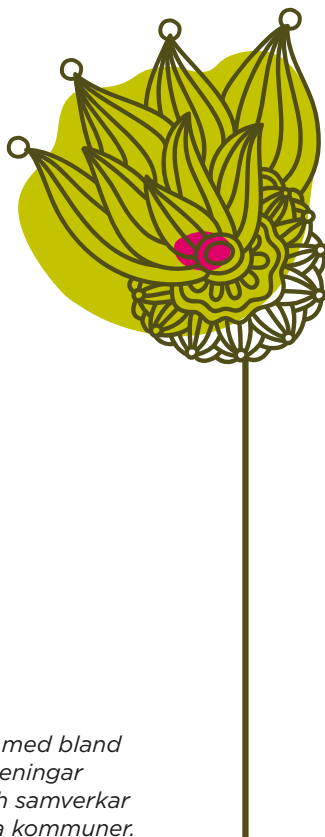
E-post: anhorigstod@ostra.goteborg.se

Webbplats: www.goteborg.se/anhorigstodostragoteborg

Facebook: www.facebook.com/anhorigstodiostragoteborg

Aktiviteterna är kostnadsfria och äger rum på Medborgarhuset i Gamlestaden, Brahegatan 11.

Välkommen med din anmälan!



Samarbetspartners: Anhörigkonsulenterna samarbetar med bland annat biblioteken, hälsoteket, hälso-och sjukvården, föreningar (diagnosföreningar och övrig föreningsverksamhet) och samverkar med övriga stadsdelar i Göteborgs Stad och med andra kommuner.

www.goteborg.se/anhorigstodostragoteborg