



**Program
januari-juni
2026**

Aktiviteter och stöd för dig som anhörig

**För dig som hjälper eller vårdar en
närstående över 65 år i Göteborgs Stad**

Anhörigstöd

Har du en närstående, yngre eller äldre, som på grund av sjukdom, missbruk, beroende, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning är i behov av ditt stöd?

Din närstående kan vara en familjemedlem, släkting, granne eller en god vän. Du som anhörig är viktig och gör en betydelsefull insats. Ibland kan även du behöva stöd, vilket du kan få av Göteborgs Stad.

Anhörigstöd arbetar med flera olika stödinsatser, du som anhörig avgör själv vilket eller vilka behov du har.

- » Medmänskliga samtal kring din situation som anhörig och hur den påverkar dig och din hälsa.
- » Information och vägledning till dig som är anhörig eller hänvisning till stöd som kan finnas för din närstående.
- » Hälsofrämjande aktiviteter i samverkan med olika aktörer där du kan få kunskap och återhämtning.
- » Anhöriggrupper och öppna träffar. Att träffa andra som är i liknande situation kan göra skillnad när man delar tankar och erfarenheter.

Du hittar mer information på
goteborg.se/anhorigstodnaradig



Innehåll

■ Vill du prata om din situation som anhörig?	4
■ Anhöriggrupper	5
■ Demenskunskap	7
■ Hälsa, motion och avkoppling	10
■ Information och föredrag	14
■ Anhörigcafé	15
■ Övrigt stöd och tips	16
■ Lyssna på poddradio	21
■ Tips på strategier för anhöriga	22
■ Kontakta anhörigstöd	24

Anhörigstöd i Göteborgs Stad

Vi finns i alla stadsområden på olika platser. Kontaktuppgifter till det ställe du är intresserad av beroende av aktivitet finns på baksidan av programmet.

Våra programpunkter finns även på Göteborgs Stads kalendarium:

kalendarium.goteborg.se



Vill du prata om din situation som anhörig?

Välkommen att ta kontakt med en anhörigkonsulent i ditt stadsområde. Vi har tystnadsplikt och för inga anteckningar. I samtalet utgår vi alltid från din situation och ger råd, stöd, information och vägledning.

Stöd till dig som anhörig till någon som är över 65 år.

Centrum: Anhörigkonsulent
031-366 76 96

Sydväst: Anhörigkonsulent
031-365 31 48

Nordost: Anhörigkonsulent
031-365 14 16

Hisingen: Anhörigkonsulent
031-366 95 99

Stöd till dig som anhörig till någon under 65 år

E-post: anhorigstod.under.65@
funktionsstod.goteborg.se

Telefon: 031-365 50 30

Anhöriggrupper

Genom att träffas i en anhöriggrupp med samma deltagare vid några tillfällen och där dela med sig av erfarenheter, känslor, tankar och behov, upplever många är ett gott stöd. Anhörigkonsulent är med som samtalsledare.

Välkommen att anmäla ditt intresse! Grupper startar över staden allt eftersom grupperna fylls på.

Gubbröra

Samtalsgrupp för män. Vi träffas, pratar och delar med oss av både erfarenheter samt livets med och motgångar.

Onsdagar ojämna veckor
kl. 13-14.30 start: 14 januari

Plats: Mötesplats Frölunda,
Växthuset, Valthornsgatan 27

Välkommen med din anmälan

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Kobben

Samtalsgrupp för dig som anhörig till en medmänniska du ger stöd. Vi träffas, pratar och delar med oss av både erfarenheter samt livets med och motgångar.

Onsdagar 6 tillfällen
kl. 13-14.30

Plats: Kobben, Kobbegården 1,
Askim

Välkommen med din anmälan

Vi startar upp så snart vi fått ihop en grupp på ca. 6-8 personer.

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@
aldrevardomsorg.goteborg.se

"Genom samtalsgruppen fick jag tips av anhöriga för att orka"

Livsberättargrupp

En samtalsgrupp med fokus på dig och din livsberättelse. Vi delar med oss och lyssnar till varandras livshistoria - alltifrån barndom, vuxenliv till en meningsfull framtid.

Tisdagar under tio veckor med start 20 januari

kl. 10-12.30

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27

Välkommen med din anmälan

Vi startar upp under förutsättning att vi fått ihop en grupp på ca. 6-8 personer.

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Tisdagar under tio veckor med start 31 mars

kl. 15-17

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Välkommen med din anmälan.

Vi startar upp under förutsättning att vi får ihop en grupp på 6-8 personer.

Anmälan: senast 30 mars

Telefon: 031-366 76 96

Kom och var med på digitala samtal!

Vi träffas digitalt på plattformen Teams. Vi samtal utifrån behov och delar med oss av erfarenheter utifrån vår anhörigsituation. Gruppen leds av anhörigkonsulent.

Måndagar 26 januari, 9, 23 februari och 9 mars kl. 15-16.30

Anmälan: senast 21 januari via anhorigkonsulent.centrum@aldrevardomsorg.goteborg.se för att få länken.

HBTQI samtalsgrupp

Samtalsgrupp för dig som är hbtqi-person, lever i en samkönad relation eller stöttar någon annan som är hbtqi. Här får du möjlighet att prata med andra i liknande situation, dela med dig av dina erfarenheter och få stöd i din anhörigsituation.

Välkommen med din anmälan.

Vi startar upp så snart vi har fått ihop ett antal personer.

Anmälan: anhorigkonsulent.centrum@aldrevardomsorg.goteborg.se

Telefon: 031-365 82 95

Demenskunskap

Här kan du som anhörig få möjlighet till information, stöd och kunskap om hur det kan vara att leva vid sidan av någon med demenssjukdom- kognitiv svikt.

Demensutbildning för dig med en förälder med demenssjukdom- kognitiv svikt

Vi träffas digitalt vid fyra tillfällen och bjuder in olika professioner som fördjupar kunskapen om bemötande vid demenssjukdomar.

Tisdagar ojämna veckor kl. 17.30-19

Plats: Digitalt via Teams

Välkommen med din anmälan.

Telefon: 031-365 31 48

Vi startar upp så snart vi fått ihop en grupp på runt 6 personer.

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Lär dig mer om demens med efterföljande samtalsgrupp

Under utbildningen tar vi upp demenssjukdomar och konsekvenser i vardagen, fysisk aktivitet, miljö, hjälpmedel och munhygien. Vi pratar om hur det är att vara anhörig, vilken hjälp som finns att få och vart man vänder sig. Tid för frågor.

Tisdagar 20, 27 januari, 3, 10, 17 februari kl. 15-17 Efterföljande samtalsgrupp Tisdagar 24 februari, 3, 10, 17 mars kl. 15-17

Medverkande: Demensteamet, socialsekreterare äldre, äldre konsulent, tandhygienister och anhörigkonsulenter.

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 19 januari. Begränsat antal platser

Telefon: 031-366 76 96

"Så skönt att inse att det är fler som är i samma situation, det känns mindre ensamt då"

Prova på Alzheimers sjukdom

Att prova på Alzheimers sjukdom går ju faktiskt inte, men med hjälp av VR - glasögon kan du få en glimt av hur en person med alzheimer kan uppleva världen. Information, kunskap varvas med praktiska övningar. Begränsat antal platser, max 10 personer.

Onsdag 11 februari

kl. 12.30–14.30

Plats: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

Tisdag 24 mars

kl. 13–15

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Onsdag 29 april

kl. 11–13

Plats: Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14A

Anmälan: senast dagen innan

Anmälan, kontakt och frågor

Telefon: 031-366 64 16

E-post: madelene.kaldemark@aldrevardomsorg.goteborg.se

Onsdag 13 maj

kl. 14–16

Plats: Seniorhörnan, Angereds Torg 7

Anmälan: Senast 6 maj, begränsat antal platser

Telefon: 031-365 23 73

Demensdiagnos - Vad händer sedan?

När någon får en kognitiv sjukdom, demenssjukdom förändras tillvaron i grunden. Vi berättar om vad ni kan göra för att må så bra som möjligt och vilket stöd som finns i tidigt skede. Vi vänder oss både till dig som är anhörig och till den person som fått diagnos.

Tisdag 17 feb

kl. 13.30–14.30

Plats: Hundraårgatan 32 B

Anmälan: senast 12 februari

Tisdag 10 mars

kl. 15–16

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Anmälan: senast 5 mars

Torsdag 16 april

kl. 13–14

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27
Information om mötesplats i entrén

Anmälan: Senast 13 april till Malin Birath, demenssjuksköterska

Telefon: 031-366 70 81

E-post: malin.birath@aldrevardomsorg.goteborg.se

FINGER-modellen för att stärka hjärnhälsan

Kom och lär dig mer om FINGER-modellen som visar hur vi med enkla samordnade livsstilsåtgärder kan minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom.

Fredag 27 februari

kl. 13–14

Plats: Mötesplats Verket, Lilla Stampgatan 1A

Tisdag 21 april

kl. 13–14

Plats: Frölunda Kulturhus

Anmälan: senast dagen innan

Telefon: 031-366 64 16

E-post: madelene.kaldemark@aldrevardomsorg.goteborg.se

Onsdag 13 maj

kl. 13–13.45

Plats: Seniorhörnan, Angereds Torg 7

Anmälan: senast 6 maj

Telefon: 031-365 23 73

Vad kan underlätta för dig och din närstående i vardagen?

För dig som vill lära dig mer om vad demenssjukdom, kognitiv sjukdom kan innebära och vad du som anhörig kan tänka på när du kommunicerar med din närstående.

Tisdag 14 april kl. 10.30–13

Anmälan: senast 10 april

Telefon: 031-366 64 16

E-post: anhorigkonsulent.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Hur kan hjälpmedel och strategier underlätta vardagen?

Du får ökad kunskap som kan främja hälsan hos både dig som anhörig och din närstående. Vid detta tillfälle fokuserar vi på strategier, hjälpmedel och munhälsa.

Tisdag 28 april kl. 10.30–13

Anmälan: Senast 24 april

Telefon: 031-366 64 16

E-post: anhorigkonsulent.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Hälsa, motion och avkoppling

Tillsammans med andra anhöriga har du möjlighet att röra på dig med omväxlande fysiska aktiviteter för både kropp och knopp. Ge dig själv möjlighet att få en stund till avkoppling, avspänning och påfyllning av energi.

Gåfotboll

Kom och prova gåfotboll, sporten där man inte får springa. Där alla kan vara med, garanterar en härlig stund med energi och många skratt. Vi erbjuder även lättare gåfotboll för dig som är ny eller vill börja veckan lugnt.

Måndagar start 12 januari

Gåfotboll lätt kl. 9–10

Gåfotboll kl. 10–11

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27

För mer information

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Walk & Talk

Kom och njut av en stilla promenad för anhöriga och närstående. Vid regn spelar vi inomhusboule.

Tisdagar kl. 15–16 start 13 januari

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27

För mer information

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Boule, pingis och dart

Vi spelar tillsammans, bildar lag, träffar nya vänner och tar en fika.

Torsdagar kl. 10.30–12.30

Start 15 januari

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27

För mer information

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Koppla av i härlig miljö

Ge dig möjlighet att få en stund för dig själv att koppla av i härlig miljö. Här finns avkopplande musik, massagekuddar och annan avslappning. Anhörigcenter finns även för er anhöriga om ni är flera som vill ses. Ni är där på egen hand. Ibland finns även anhorigkonsulent på plats.

Torsdagar 15 januari, 12 februari, 19 mars, 16 april och 21 maj

Drop in kl. 10–12.30

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16.

Nyckel hämtas och lämnas i restaurangen vid entrén.

Musik i Sydväst

Hjärtligt välkommen att ta del av en spännande musikalisk upplevelse i glädjens tecken. Konserten spelas in och läggs upp på Musik i Sydvästs facebookside på fredagarna.

Tisdagar jämna veckor kl. 12.30, insläpp kl. 12.15, start 20 januari

Plats: Frölunda Kulturhus, Stora scenen

Ingen föränmälan!

Obs! Begränsat antal platser

Sminkkurs för skrynkliga ögonlock

Under tre träffar får du lära dig tips och tekniker för att sminka dig för olika tillfällen. Fokus på det mogna ansiktet. Nybörjare och vana sminkare är välkomna.

Pågår under hela terminen

Fredagar kl. 10.30–12.30

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27

Anmäl intresse till:

Frida på telefon: 031-366 11 44

Mona på telefon: 031-365 67 91

Prova på Kropp i balans

Kropp i balans är enklare qigong-inspirerade rörelser som hela kroppen mår bra av. Rörlighet, balans och andning är i fokus. Vi håller på i 45 minuter med övningar som utförs stående vid en stol, går också bra att sitta, och därefter har vi sittande avslappning i ca 15 minuter. Fika ingår efter passet

Onsdagar 25 mars, 8, 22 april och 6 maj kl. 13–14.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast dagen innan respektive tillfälle

Telefon: 031-366 76 96

Promenad längs kajen

Vi går en ca 2 km lång promenad längs kajen och avslutar på café Flickorna på Färjenäs för er som vill fika och prata.

Tisdagar 21, 28 april, 5 och 12 maj
Kl. 10.30–13

Plats: Samling utanför Ica Kvantum, Sannegården.

Anmälan: senast dagen innan.

Telefon: 031-366 76 82

E-post: carina.larsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Nyfiken på hur naturen kan vara till nytta för dig som anhörig

Att vistas i naturen ger positiva hälsoeffekter som minskad stress, sänkt blodtryck och ökad livsglädje. Under promenaden på cirka 2 km görs enkla övningar för att uppmärksamma naturen med dina sinnen, avslutningsvis fikar vi tillsammans och delar erfarenheter. Välkommen att anmäla dig till en kurs på fyra tillfällen.

Tisdagar 19, 26 maj, 2 och 9 juni
kl. 11–13.30

Plats: Meddelas vid anmälan.

Anmälan och frågor senast 12 maj

Telefon: 031-366 76 82

E-post: carina.larsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Hälsopromenad i Botaniska trädgården

Vi går en promenad tillsammans i Botaniska trädgården och provar på aktiviteter som är bra för hjärnhälsan.

Tisdag 2 juni 11.30–13

Plats: Vi möts vid huvudentrén, Carl Slottsbergs gata 22A

Anmälan senast dagen innan

Telefon: 031-366 64 16

E-post: madelene.kaldemark@aldrevardomsorg.goteborg.se

Reiki – en metod för balans och välbefinnande

Reiki är en modern behandlingsmetod med japanska rötter som främjar kroppens egen självläkning. Behandlingen kan minska stress, oro och ångest, öka blodcirkulationen och energinivån samt bidra till bättre sömn och aptit.

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Kontakt för inledande samtal och tidsbokning: Susanna Engqvist
031-366 97 73



Information och föredrag

Ta del av aktuell information och inspirerande föredrag som belyser viktiga frågor inom vårt område. Här hittar du presentationer, nyheter och kunskap som bidrar till utveckling och insikt.

Information om framtidsfullmakt och testamente

Jurist ger tips och råd om varför och hur en framtidsfullmakt kan upprättas. Vad kan ett testamente reglera?

Måndag 13 april kl. 13.30–14.30

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 8 april

Telefon: 031-366 76 96

Föredrag om demenssjukdomar

Maria Landin, Demens-arbets-terapeut vid Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen, håller i en föreläsning om kognitiva sjukdomar, demenssjukdomar, kommunikation och miljöns betydelse. Föreläsningen vänder sig både till dig som anhörig och till dig som har kognitiv sjukdom.

Måndag 11 maj kl. 13.30–15.30

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 6 maj

Telefon: 031-366 76 96

Anhörigcafé

På träffarna får du tillsammans med andra anhöriga under en fikastund möjlighet till samtal, återhämtning, avkoppling och omväxling. Vissa gånger har vi tema, musikunderhållning eller inbjuden gäst.

Måndag 2 februari kl. 10.30–12

Anmälan: Senast fredag 30 januari

Telefon: 031-366 95 99

E-post: anhorigkonsulent.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Onsdag 22 april kl. 10.30–12

Anmälan: Senast tisdag 21 april

Telefon: 031-366 95 99

E-post: anhorigkonsulent.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16



Övrigt stöd och tips

Här hittar du information om olika former av stöd, råd, föredrag och tips, internt och externt som kan underlätta i vardagen som anhörig. Här samlar vi både praktiska verktyg och inspiration för dig som stöttar en närstående.

Lilla Filmfesten

I samband med Göteborgs Filmfestivalvecka arrangerar vi en egen minifestival. Kom och njut av både film och popcorn! Håll utkik efter anslag på våra mötesplatser och våra sociala medier.

Fredag 23 januari kl. 13.30–15

Måndag 26 januari kl. 13–15

Fredag 30 januari kl. 13.30–15

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

För mer information

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Vägar ut ur ensamhet – för dig eller någon i din närhet

Ensamhet är något som vi alla kan uppleva till och från i livet. Kom och lyssna och delta i ett samtal om ensamhet.

Måndag 26 januari kl. 13–14

Plats: Mötesplats Landala
Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Kurs i psykisk livräddning

SPIV är en ideell förening som arbetar för att rädda liv och minska antalet självmord i Sverige. I snart 30 år har vi samlat erfarenhet och kunskap inom suicidprevention – och vi fortsätter ständigt att lära och utvecklas. Med Linda Flood från föreningen SPIV.

Måndag 16 februari kl 13–14

Plats: Mötesplats Landala
Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Seniorträff i samarbete med Frölunda kulturhus och bibliotek

Vi bjuder in till en informationsträff för seniorer på Frölunda kulturhus, stora scenen. Du kommer att få höra om massa bra grejer som finns för seniorer i Göteborg. Mer info kommer, håll utkik efter affisch och på Göteborgs Stads kalendarium.

23 mars kl. 10–14

Plats: Frölunda kulturhus,
Stora scenen

Äldreombudsmannen – en röst för Göteborgs seniorer

Möt Kristin Eliasson, äldreombudsman i Göteborgs Stad. Hennes uppgift är att lyssna och förmedla synpunkter från alla över 65 år till stadens politiker, förvaltningar och bolag. Första veckan på jobbet var hon med och såg till att de tryckta tidtabellerna kom tillbaka till hållplatserna i Göteborg.

Måndag 13 april kl 13–14

Plats: Mötesplats Landala
Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Skriva för att må bra – testa kreativt skrivande

Kom och utforska hur kreativt skrivande kan användas i syfte att främja välbefinnande. Inga förkunskaper krävs. Aktiviteten anpassas utifrån deltagarnas behov. Anhörigkonsulent Elin Bäcklin vägleder.

Torsdag 16 april kl. 17–19

Plats: Dalheimers Kustgatan,
Kustgatan 10

Anmälan: senast 15 april

Telefon: 031-365 30 50

E-mail: anhorigstod.under.65@funktionsstod.goteborg.se

Kommunpolisen tipsar

Få information och tips som kan vara till nytta i din vardag.

Måndag 20 april kl 13-14

Plats: Mötesplats Landala
Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Möt en socialsekreterare för äldre

Socialsekreterare för äldre svarar på frågor och berättar om:

- » Vad gör en socialsekreterare för äldre?
- » Hur kan olika aktörer stödja mig att leva självständigt så länge som möjligt?
- » Vilka insatser finns att söka inom kommunen och i privat regi?
- » Hur går ansökningsprocessen till? Ta tillfället i akt och ställ dina frågor!

Måndag 4 maj kl 13-14

Plats: Mötesplats Landala
Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Anhöriga i utsatta relationer

Att vara anhörig och befinna sig i en utsatt situation är svårt. När relationen till personen som inte mår bra dessutom kan vara hotfull och psykiskt påfrestande blir det extra tungt.

Vi vill bjuda in dig som är anhörig till ett samtal och informationstillfälle om hur svårt det kan vara att prata om och förstå vad våld är.

Eva Gabrielsson och Gustav Jagner arbetar som anhörigkonsulenter i Göteborgs stad. Båda är utbildare i Hot och våld i nära relationer.

Tisdag 5 maj kl. 17.30-19.30

Plats: Dalheimers. Kustgatan 10

Anmälan

Eva Gabrielsson:

eva.gabrielsson@funktionsstod.goteborg.se

Gustav Jagner:

gustav.jagner@funktionsstod.goteborg.se

Vad är AI?

Hur fungerar AI och hur använder jag det?

Måndag 18 maj kl 13-14

Plats: Mötesplats Landala
Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Demens - att vara anhörig

Välkommen på temakväll om att leva livet tillsammans med en person med demenssjukdom. Du får praktiska råd om vilket stöd som går att få. Temakvällen är gratis.

Torsdag 21 maj kl. 17-19

Ingen föranmälan.

Begränsat antal platser

Plats: Frölunda Kulturhus,
Lilla scenen, Valthornsgatan 13

Mötesplatserna uppmärksammar West Pride

8-14 juni

Med, bland annat, ett större evenemang i samarbete med ABF. Kontakta oss under våren för mer information.

Kontakt: 031-365 76 90

E-post: motesplatser.centrum@aldrevardomsorg.goteborg.se

Anhörighandboken

Anhörigas riksförbund har tagit fram en webbaserad handbok, med syfte att förmedla kunskap och råd i anhörigfrågor.

www.anhorighandboken.se

NKA

Nationellt kompetenscenter för anhöriga har tagit fram utbildningar och guider som vänder sig direkt till dig som är anhörig. Här kan du lära dig mer om demens och om psykisk ohälsa bland äldre personer.

www.anhoriga.se

Svenskt Demenscentrum

På deras hemsida finns information, fakta och utbildningar för dig som har sjukdomen och för dig som anhörig.

www.demenscentrum.se

Socialt liv och aktiviteter

Vet du att det finns ca 30 mötesplatser i regi av Göteborgs Stad med olika möjligheter till rörelse och umgänge för seniorer. Här hittar du bland annat lägerverksamhet och andra aktiviteter som stimulerar både hjärta och hjärna.

För att hitta din mötesplats, scanna QR-koden nedan med din mobilkamera.

goteborg.se/aktiviteterforaldre



Mig lurar du inte

Bedrägerier och stölder mot äldre har ökat de senaste åren. På Polisens hemsida kan du läsa mera om hur du till exempel kan skydda dig mot:

- » Telefon bedrägerier
- » Internet bedrägerier
- » Bedrägerier i hemmet
- » Bedrägerier på offentlig plats

www.polisen.se



Lyssna på poddradio

För att komma direkt till aktuell podd scannar du QR-koden med din mobilkamera. Behöver du hjälp med att komma igång och installera en poddspelare. Fråga personalen på anhörigcenter eller på din mötesplats.

Demenspodden

Demenspodden från svenskt demenscentrum handlar som namnet avslöjar om demens ur olika perspektiv. Här diskuteras frågor som: Får man köra bil med alzheimer? Och vad händer med sexualiteten vid demenssjukdom.



Äldre i centrum-podden

Redaktionen på tidningen Äldre i centrum fördjupar sig i det senaste numrets ämnen. Det pratas till exempel om motionsmyten, kärlek och digital välfärd.



Seniorpodden

Bakom seniorpodden står organisationen SPF Seniorerna. Här pratas det om ålderism, bedrägerier och bostäder för seniorer. Och så frågar man sig om golfspelare lever längre. Podden kommer ut ungefär var sjätte vecka.



Tips på strategier för anhöriga

Att vara anhörig innebär ofta att vardagen fylls av ansvar, oro och praktiska utmaningar. För att orka långsiktigt behövs inte bara omtanke om den du stöttar, utan också enkla och konkreta strategier för dig själv.

1

Planera i förväg

2

Ta reda på vad du kan få hjälp med

3

Ta en dag i taget

4

Utveckla planer för oförutsedda händelser

5

Acceptera hjälp

6

Var rädd om din egen hälsa

7

Se till att få tillräckligt med vila. och ät ordentligt

8

Se till att få tid till egen fritid

9

Var omtänksam mot dig själv

10

Dela dina känslor med andra

”

Så skönt att inse att det är fler som är i samma situation, det känns mindre ensamt då.

Kontakta anhörigstöd

Ring Göteborgs Stads kontaktcenter, telefon 031-365 00 00 för att bli kopplad till en anhörigkonsulent i ditt stadsområde. Du kan även kontakta oss via e-post:

Centrum

anhorigkonsulent.centrum@aldrevardomsorg.goteborg.se

Hisingen

anhorigkonsulent.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Nordost

anhorigkonsulent.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Sydväst

anhorigkonsulent.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

goteborg.se/anhorigstodnaradig

