



Program
Augusti-
december
2024

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.
- » Hälsöfrämjande 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

■ Demensutbildningar.....	4-5
■ Anhöriggrupper.....	6-9
■ Hälsa och rörelse.....	10-13
■ Föredrag.....	14-15
■ Missa inte detta!.....	16-19
□ Kontaktuppgifter.....	20



Du hittar även programpunkterna
i Göteborgs Stads kalendarium
kalenderium.goteborg.se

Demens- utbildningar

Demensutbildning för dig med en förälder som har en demenssjukdom

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

Tisdagar jämna veckor.

Start 1 oktober kl. 17.30 - 19

Plats: Digitalt via Teams

Intresseanmälan

Telefon: 031- 365 31 48

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. Medverkande. Demenssjuksköterska, tandhygienister, anhörigkonsulenter, socialsekreterare äldre, samt fysio och arbetsterapeuter.

Tisdagar 1, 8, 15, 22, 29 oktober kl. 13.30-15.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: Senast 30 september. Begränsat antal!

Telefon: 031-366 76 96

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

Efterföljande samtalsgrupp:

Tisdagar 5, 12, 19, 26 november kl. 13.30-15.30

Onsdagar 18, 25 september. 9, 16, 23 oktober kl. 13-15

Plats: Seniorhörnan Angereds torg7

Anmälan: senast 11 september

Telefon: 031-365 14 16

e-post: anhorigkonsulent.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Efterföljande samtalsgrupp:

onsdagar 30 oktober, 6, 13 november kl. 13-15

Vad innebär det att leva med demenssjukdom?

Hur kan du som anhörig underlätta vardagen? För dig som vill lära dig mer om vad demenssjukdom kan innebära och vad du som anhörig kan tänka på när du kommunicerar med den som har en demenssjukdom-kognitiv sjukdom

Tisdag 12 november

Kl. 10.30-13

inklusive fikapaus.

Anhörigkonsulent är på plats för information om anhörigstöd som kommunal service.

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Anmälan: Senast 5 november

Telefon: 031-366 70 81

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

Har kroppen ett minne?

För dig som vill lära dig mer om hur rörelseförmågan påverkas av demenssjukdom och vilka strategier och hjälpmedel som kan underlätta i vardagen.

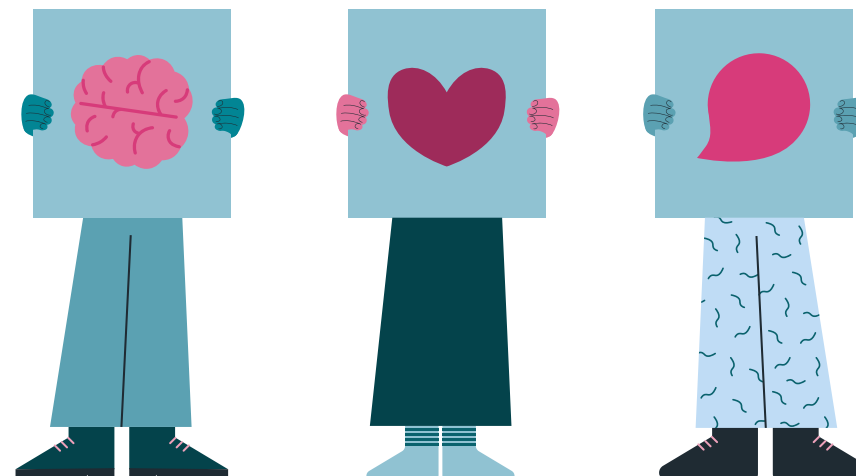
Tisdag 19 november Kl. 10.30-13 inklusive fikapaus med anhörigkonsulent som informerar om anhörigstöd som kommunal service.

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Anmälan: Senast 12 november

Telefon: 031-366 70 81

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



Anhörig- grupper

Vill du prata om din situation som anhörig?

Välkommen att ta kontakt med en anhörigkonsulent i ditt stadsområde. Du kan boka tid för enskilt samtal eller för att anmäla dig till en samtalsgrupp – anhöriggrupp. Vi har tystnadsplikt. Kontaktuppgifter, se kontaktruta.

Enskilt samtal

I samtalet utgår vi alltid från din situation och ger stöd, information och vägledning. Samtalet kan ske via besök, telefon, digitalt eller promenadsamtal.

Samtalsgrupp-anhöriggrupp

I en samtalsgrupp delar vi med oss av erfarenheter, känslor och tankar. Genom samtalet kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus. Vi startar grupper med olika inriktningar efter behov.

Anhörigträff

För dig som stödjer eller står nära någon som är äldre, sjuk eller har en funktionsnedsättning. Nu finns det möjlighet att träffas under trivsamma former. Du kanske har frågor kring det som gäller ditt välbefinnande eller den du stödjer. Du kanske bara vill träffa andra i liknande situation för att fika och prata en stund.

Vill du ha ett enskilt samtal med en anhörigkonsulent så kan vi boka det. Ingen anmälan behövs.

Onsdagar. 7 augusti, 4 september, 2 oktober, 6 november och 4 december

Tid: kl. 15-17

Plats: Mötesplats Seniorhörnan, Angereds Torg 7

Vill du veta mer kontakta anhörigkonsulent.

Telefon: 031-365 14 16

e-post: anhorigkonsulent.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

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

Anhörigkonsulent finns på plats

Kom och träffa andra anhöriga för samtal och för frågor. Vi träffas, fikar och pratar utifrån behov.

Torsdagar 8 augusti, 12 september, 10 oktober, 14 november, 12 december kl. 13.30-15.00

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Måndag 23 september, 9 december kl. 13.30-15

Plats: Chapmans torg 5, Lokal ”Chapmans hörna” som ligger till höger om Majornas bibliotek.

Gubbröra

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

Onsdagar ojämna veckor Start 14 augusti kl. 13.-14.30

Plats: Växthuset Valthornsgatan 27

Välkommen med din intresseanmälan.

Telefon: 031- 365 31 48

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

Kom och var med på digitala samtal!

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

Torsdagar 15 augusti, 19 september, 17 oktober kl. 17-18.30

Anmälan: senast dagen innan respektive tillfälle via anhorigkonsulent.centrum@aldrevardomsorg.goteborg.se för att få länken.

Anhöriggrupp Högsbo och Kobben

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

Tisdagar ojämna veckor 6 tillfällen. Kl. 10.30 - 12. Start 10 september.

Plats: Mötesplats Högsbo Markmyntsgatan 14

Välkommen med din intresseanmälan.

Telefon: 031- 365 31 48

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

Onsdagar jämna veckor 6 tillfällen. Start 2 oktober Kl. 13 - 14.30

Plats: Kobben
Kobbegården 1 Askim

Välkommen med din intresseanmälan.

Telefon: 031- 365 31 48

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

Träffa andra anhöriga

Du är välkommen till en stund med möjlighet till samtal, återhämtning, avkoppling och omväxling.

Onsdag 18 september och 16 oktober Kl. 13-14:30

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Anmälan: senast onsdagen innan träff

Telefon: 031-366 97 73 eller 031-366 76 82

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

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

Anhöriggrupper efter behov

I en anhöriggrupp delar vi med oss av erfarenheter, känslor och tankar. Genom samtalet kan vi hjälpa varandra att se saker på nya sätt. Vi startar grupper med olika inriktningar efter önskemål.

**Anhöriggrupp-partner
Onsdagar 27 november, 4 december, 11 december
Kl. 13-14.30**

**Anhöriggrupp-döttrar, söner, svärdöttrar, svärsöner
Onsdagar: 27 november, 4 december, 11 december
Kl. 17:15-18.45**

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Anmälan: senast 20 november

Telefon: 031-366-97 73 eller 031-366 76 82

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

Livsberättargrupp

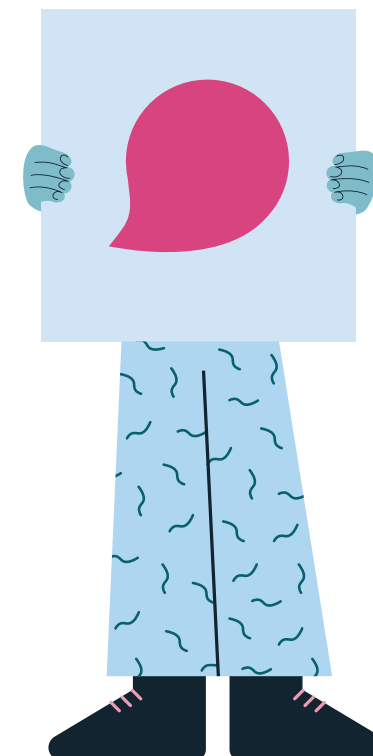
En samtalsgrupp med dig och din livsberättelse i blickfånget. Tillsammans betraktar vi livet. Allt ifrån barndom, vuxenliv till en meningsfull framtid.

Tid och plats meddelas när gruppen är klar.

För mer information och intresseanmälan.

Telefon: 031- 365 31 48

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



Hälsa och rörelse

Balansera mera

Välkommen på en kampanjvecka med syfte att förhindra fall och halkolyckor. I våra program hittar du aktiviteter där olika övningar och rörelser främjar balansen. Tema för veckan balansera mera är mat, motion och medicin.

Vi ses 2-8 oktober på olika mötesplatser i Göteborgs Stad

För mera information.
kalendarium.goteborg.se



Reiki-Universell livsenergi

Kontakt för inledande samtal och tidsbokning på olika dagar
Susanna Engqvist 031-366 97 73

Reiki är en effektiv och modern metod med japanska rötter. Reiki betyder universell livsenergi som är;

- » Stressreducerande
- » Dämpar ångest och oro
- » Ökar blodcirkulationen
- » Ger ökad energi
- » Ger förbättrad sömn
- » Ger bättre aptit
- » Ger kroppen rätt förutsättningar så den kan påbörja sin självläkningsprocess

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

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.

Måndagar kl. 10-11

Start 19 augusti

Plats: Växthuset
Valthornsgatan 27.

För mer information

Telefon: 031- 365 31 48

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

Boule och Pingis

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

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Start 22 augusti.

Plats: Växthuset
Valthornsgatan 27

För mer information

Telefon: 031- 365 31 48

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

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 Facebooksida på fredagarna.

**Tisdagar ojämn veckor Kl. 13.30
insläpp ca. kl. 13.15.**

Start 10 september.

Plats: Axelhuset
Axel Dahlströms torg

För mer information

Telefon: 031- 365 31 48

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

Minneskör -Vi sjunger sånger vi minns

Vi vänder oss till dig som är anhörig och har en närstående med minnesproblematik.

Ni är tillsammans välkomna att sjunga med oss i minneskören. Att sjunga är bra för minnet, humöret och det kan skapa både samklang och gemenskap.

Det kan också vara ett sätt för anhöriga och närstående att uttrycka sig och umgås i ett positivt sammanhang. Vi avslutar med önskesånger ur våra sånghäften.

Inga förkunskaper krävs

Tisdagar ojämna veckor kl. 10:30-12

Start 10 september.

Plats: Mötesplats Brunnsbo
Folkvisegatan 14

Anmälan: Du kan anmäla dig under hela terminen

Telefon: 031-366 64 16

Onsdagar ojämna veckor kl. 10:30-12

Startdatum meddelas när vi är tillräckligt många

Plats: Seniorhörnan
Angereds torg 7

Anmäl: Du kan anmäla dig under hela terminen

Telefon: 031-365 14 16

e-post: anhorigkonsulent.nordost@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 men ibland finns även anhörigkonsulent på plats.

**Torsdagar varannan vecka med start 12 september till 5 december
Drop-in kl. 10-12.30**

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16.

Nyckel hämtar och lämnar du i restaurangen vid entrén.

Tantparkour

Våga lita på din kropp och häng med på rörelse i lekfull form för alla. Vi utmanar oss i lagom takt och i alla väder.

**Torsdagar ojämna veckor
Start 15 september kl. 13-15.**

Plats: Askims Havsbad,
samling vid Parkeringsplatsen.

**Intresseanmälan
Telefon:** 031- 365 31 48

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

Prova på Kropp i balans!

Kropp i balans är enklare qigong-inspirerande 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.

Onsdagen 2 oktober kl. 13-14

Plats: Seniorhörnan,
Angereds Torg 7

Anmälan: senast 26 september

Telefon: 031-365 14 16

e-post: anhorigkonsulent.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

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. Leds av anhörigkonsulent Elin Bäcklin.

Måndag 21 oktober kl. 13.30-15.30

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 17 oktober

Telefon: 031-366 76 96



Föredrag

Studiebesök på Dagverksamhet

Här kan du som anhörig få en inblick i vad som händer på en Dagverksamhet. Möt personalen som berättar om hur en dag ser ut.

Onsdag 16 oktober kl. 15.30-17

Plats: Kaggeleds dagverksamhet, Kaggeledsgatan 36

Anmälan: senast 11 oktober

Telefon: 031-366 76 96

Information om framtidsfullmakt

Jurist ger tips och råd om varför och hur en framtidsfullmakt kan upprättas.

Torsdag 17 oktober kl. 14-15

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 16 oktober

Telefon: 031-366 76 96

Föreläsning "När minnet sviktar"

Hur kan du som anhörig hitta nya strategier när hälsa och livskvalitet påverkas av sjukdom. Anhörigkonsulent Ulrika Fred ger tips om hur du kan hitta vardagsglädje tillsammans med din närstående.

Torsdag 31 oktober kl. 14-15.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 30 oktober

Telefon: 031-366 76 96



Problem med att läsa? - information om hjälpmedel vid läsning

Har du eller någon i din närhet problem med att läsa? Biblioteket berättar om hur du kan läsa och lyssna på böcker trots detta. Det bjuds också på fika!

Tisdag 3 december kl. 13.30-14.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 28 november.

Telefon: 031-366 76 96

Missa inte detta !

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

med din mobilkamera.

goteborg.se/aktiviteterforaldre



Tips!

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

Du missar väl inte detta som finns för din närstående!

Samtalsgrupper för personer med demenssjukdom i tidigt skede

För många som får en kognitiv sjukdom-demenssjukdom förändras tillvaron i grunden.

I samtalsgruppen får man träffa andra i likande situation och veta mer om vad man kan göra för att underlätta vardagen.

Vid träffarna samtalar man om olika teman, fikar och delar erfarenheter. Olika yrkesgrupper bidrar med fördjupad kunskap inom området.

Tid: Två timmar i veckan under hela hösten

Plats: Finns på tre platser i Göteborg

Anmälan: kontakt och frågor.

Malin Birath demenssjuksköterska-
anhörigkonsulent

Telefon: 031-366 70 81

e-post: malin.birath@

aldrevardomsorg.goteborg.se

Parad för ett demens- och åldersvänligt samhälle

Tillsammans visar vi vårt stöd för ett demens- och åldersvänligt samhälle!

Torsdag 22 augusti kl. 13.30-15

Plats: Samling på Götaplatsen, vi avslutar i Bältesspannarparken

Äldredagen och invigning

I samband med invigning av mötesplats Kallebäck kommer Hälsofrämjande och förebyggande avdelningen i stadsområde Centrum uppmärksamma och fira Internationella äldredagen.

En heldag med olika aktiviteter.

Tisdag 1 oktober

Plats: Mötesplats Kallebäck
Mejerigatan 1. Plan 2

För mer information.

kalendarium.goteborg.se
eller fråga personalen på någon av våra mötesplatser.

Nationella anhörigdagen

”Det utmanande anhörigskapet”

Bella Stensnäs, leg psykolog, föreläser om stresshantering, medberoendeskop och hur man undviker att drabbas av utmattning.

Fredag 4 oktober kl. 16-18

Plats: Selma Lagerlöfs center,
Selma Lagerlöfs Torg 2

Poddar för dig som senior

Du kanske redan idag är en van lyssnare som följer flera olika poddar. Eller så undrar du vad ordet podd egentligen betyder? Oavsett vilket har vi samlat ett gäng poddar som passar dig som är åsrik.

Men vi börjar med att förklara begreppet så alla hänger med.

Vad är en podd ?

Ordet podd kommer från början från företaget Apples produkt iPod som kom i början av 2000-talet. Ipod var en liten musikspelare som kunde spela upp musik och program i form av mp3-filer.

Olika upplägg på poddar

En podd kan ha olika upplägg men ofta är det ett par personer som pratar med varandra kring ett givet tema eller aktuellt ämne.

Var hittar jag poddar?

Via mobil eller surfplatta. Det finns en uppsjö olika poddspelare där några av de mest populära är Google podcasts, Podbean och Spotify. Har du en iPhone eller iPad finns appen Podcaster med enheten från start.



Dags att börja lyssna!

För att komma direkt till aktuell podd scannar du QR-koden med din mobilkamera.

Demenspodden

Demenspodden från svenskt demenscentrum handlar som namnet avslöjar om demens ur olika perspektiv. Här diskuteras frågor som: För 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 ålderism, bedrägerier och bostäder för seniorer. Och så frågar man sig om golfspelare lever längre. Podden kommer ut ungefär var sjätte vecka.



Berit och Birgittas äldrepodd

Här diskuterar seniorerna Berit och Brigitta aktuella frågor som rör vardagen. Damerna avhandlar ämnen som hemtjänst, trygghetslarm och utsatthet i nära relationer. Personligt och trivsamt. Lyssna på Berit och Birgittas äldrepodd på Podtail, om du har iPhone eller iPad hittar du podden här.



Du kanske behöver hjälp med att installera eller ladda ner en poddspelare?

Prata med personalen. Det finns digital support på flera av våra mötesplatser.

Kontakta en mötesplats i din närhet 031 - 365 00 00

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 anhörigstöd 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

