



Program

**Januari-juni
2025**

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.

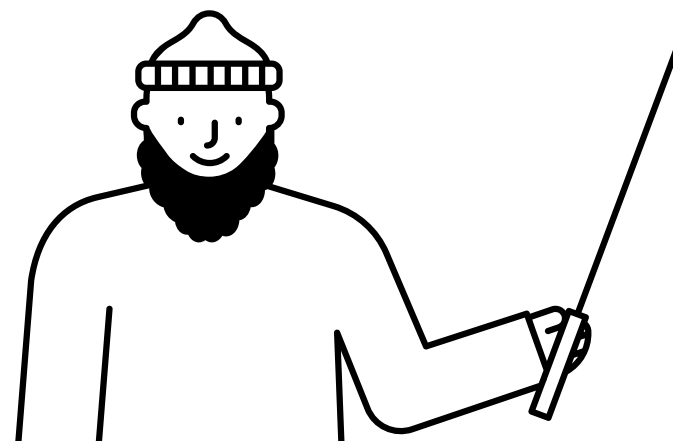
Du hittar mer information på
goteborg.se/anhorigstodnaradig



Innehåll

■ Demensutbildningar	4
■ Anhöriggrupper	6
■ Hälsa och rörelse	10
■ Föredrag	16
■ Missa inte detta!	18
■ Poddar för dig som senior	22
■ Kontaktuppgifter	24

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



Demens- utbildningar

Vill du veta mer om demenssjukdomar

Information om vilka konsekvenser demens och kognitiva sjukdomar kan ge, samt konkreta tips på hjälpmedel och annat stöd som kan underlätta i vardagen. Medverkande är fysioterapeut demenssjuksköterska, arbetsterapeut och socialsekreterare äldre och anhörigkonsulent.

Onsdagar 22 och 29 januari och 5 februari kl. 13-15

Plats: Seniorträffen
Hundraårgatan 32 B

Anmälan: senast 15 januari
via e-post eller telefon

Telefon: 031-365 14 16

e-post: anhorigkonsulent.nordost@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.

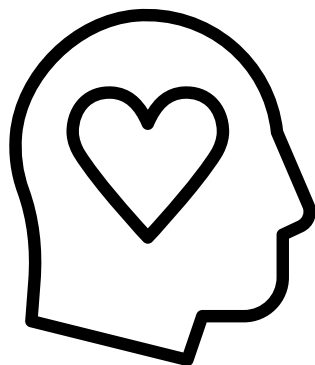
Tisdagar 18, 25 februari och 4, 11, och 18 mars kl. 15-17

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

**Efterföljande samtalsgrupp.
tisdagar 25 mars och 1, 8, 15 april kl. 15-17**

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

Anmälan: senast 17 februari
Begränsat antal! 031-366 76 96



Hur kan du som anhörig underlätta 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 den som har en demenssjukdom. Fikapaus ingår där anhörigkonsulent är på plats för information om anhörigstöd som kommunal service.

Tisdag 4 mars kl. 10.30-13

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Anmälan: Senast 25 februari

Telefon: 031-366 70 81

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

Hur kan strategier och hjälpmedel underlätta vardagen?

För dig som vill lära dig mer om hur rörelseförmågan påverkas av demenssjukdom-kognitiv sjukdom och vilka strategier och hjälpmedel som kan underlätta i vardagen. Fikapaus med information om anhörigstöd som kommunal service.

Tisdag 18 mars kl. 10.30-13

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Anmälan: Senast 11 mars

Telefon: 031-366 70 81

e-post: anhorigkonsulent.hisingen@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 en rolig aktivitet, det kan också vara ett sätt för anhöriga och närstående att uttrycka sig och umgås i ett positivt sammanhang. Man behöver inte ha någon förkunskap för att vara med, man behöver alltså inte "kunna sjunga".

Frågor och intresseanmälan:

Madelene Kaldemark

Telefon: 031-366 64 16

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 jämna veckor, kl. 17.30-19

Plats: Digitalt via Teams

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

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@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.

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, med start 14 januari kl. 10.30–13 i elva veckor

Plats: Högsbo Mötesplats
Markmyntsgatan 14 A

Anmälan och information.

Telefon: 031-365 31 48

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

Gubbröra

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

**Onsdagar ojämna veckor
Start 15 januari kl. 13–14.30**

Plats: Mötesplats Frölunda,
Valthornsgatan 27

Välkommen med din anmälan.

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 samtar utifrån behov och delar med oss av erfarenheter utifrån vår anhörigsituation. Gruppen leds av anhörigkonsulent.

Torsdagar. 16, 30 januari och 13, 27 februari kl. 18–20

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

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

**Onsdagar jämna veckor, 6 tillfällen
Kl. 13–14.30**

Plats: Kobben, Kobbegården 1

Välkommen med din anmälan

Telefon: 031-365 31 48

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

Samtalsgrupp för dig med en förälder med demenssjukdom-kognitiv svikt

Gruppen träffas varannan vecka med fokus på ökad kunskap och förståelse för kognitiv sjukdom. Samtal kring utmaningar, verktyg, tips och trix för att öka hanterbarheten, hitta livskvalité och glädje i vardagen. Vi startar upp så snart vi fått ihop en grupp på ca. 6-8 personer.

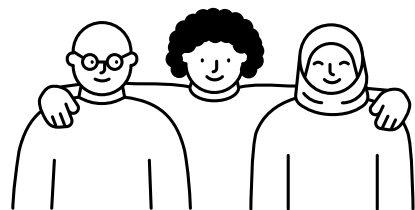
Tisdagar ojämna veckor
Kl. 17.30-19

Plats: Högsbo Mötesplats,
Markmyntsgatan 14 A

Välkommen med din intresseanmälan

Telefon: 031-365 31 48

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



Anhörigträff i Angered

För dig som stödjer eller står nära någon som är äldre, sjuk eller har en funktionsnedsättning finns det nu 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.

**Första onsdagen i månaden,
5 februari, 5 mars, 2 april, 7 maj
och 4 juni kl. 15-17**

Plats: Mötesplats Seniorhörnan,
Angereds Torg 7

Vill du veta mer kontakta anhörigkonsulent i Nordost

Telefon: 031-365 14 16

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

Kom och fika med andra anhöriga!

Anhörigkonsulent på plats för samtal och frågor. Vi träffas, fikar och samtalar utifrån behov.

**Torsdagar 6 februari, 6 mars,
3 april, 8 maj, 5 juni kl. 13-14.30**

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Samtalsgrupp för anhöriga till en förälder-mor-farförälder

Att vara anhörig till en förälder-mor-farförälder med sjukdom kan väcka många tankar och känslor. Som anhörig tar man ofta ett stort ansvar och ställs inför nya och svåra situationer. Det är därför viktigt att du själv får stöd och hjälp. Under 4 tillfällen finns det möjlighet att träffa andra i liknande situation. Vi delar erfarenheter, känslor och tankar.

**Torsdagar 13, 27 mars och
10, 24 april kl. 17-19**

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 12 mars

Telefon: 031-366 76 96

Anhöriggrupp - döttrar-söner och svärdöttrar-svärsöner

**Tisdagar 1 april, 8 april och 15 april
Kl. 17.15-18.45**

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Anmälan: senast 24 mars

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

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

Anhöriggrupp - för dig som stödjer och hjälper din partner

Genom att träffas i en anhörig-grupp med samma deltagare vid tre tillfällen och där dela med sig av erfarenheter, känslor, tankar och behov, upplever många är ett gott stöd. Anhörigkonsulent är med som samtalsledare. Välkommen med en intresseanmälan Grupper startar om det blir minst fem anmälda. Besked om start senast 25 mars.

**Tisdagar 1 april, 8 april och 15 april
Kl. 10.30-12**

Plats: Vintergatan 1
i Sannegårdshamnen

Anmälan: senast 24 mars

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."**

Hälsa och rörelse

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 Gåfotboll lätt för dig som är ny eller vill börja veckan lugnt.

Måndagar Start 13 januari

Gåfotboll lätt kl. 9-10

Gåfotboll kl. 10-11

Plats: Mötesplats Frölunda, 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 Start 16 januari

Kl. 10.30-12.30

Plats: Mötesplats Frölunda, 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 men ibland finns även anhörigkonsulent på plats.

Torsdagar 23 januari, 27 februari,

20 mars, 17 april och 22 maj

Drop-in kl. 10-12.30

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16.

Nyckel hämtar och lämnar du 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 facebook sida på fredagar.

Tisdagar ojämna veckor

Start 28 januari kl. 13.30

(insläpp ca. kl. 13.15)

Plats: Axelhuset, Axel Dahlströms torg

Parkour

Rörelse och utmaning i den takt du vill. Skratt, hopp, balansgång i gräs, eller en meditativ stund. Kom och parkoura med oss om du vill, kan och vågar.

Torsdagar ojämna veckor

Start 16 januari kl. 13-15

Välkommen med din anmälan

Plats: Askims Havsbad, samling vid Parkeringsplatsen

Telefon: 031-365 31 48

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

Walk and Talk

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

Tisdagar kl. 15-16

Start 21 januari

Plats: Mötesplats Frölunda, Valthornsgatan 27

För mer information:

Telefon: 031-365 31 48

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

Lilla Filmfestivalen för anhöriga

I samband med Göteborgs Filmfestival så arrangerar Anhörigstöd i Sydväst en minifestival. Kom och njut av både film och popcorn. Håll utkik efter anslag på våra mötesplatser och sociala medier.

Måndag 27 januari kl. 13-15

Fredag 31 januari kl. 13.30-15

Måndag 3 februari kl. 13-15

Plats: Mötesplats Askim

För mer information:

Telefon: 031-365 31 48

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

Caféträffar

Välkommen till vårens första Anhörigcafé med möjlighet till att påverka innehållet i vårens övriga träffar! På träffarna får du tillsammans med andra anhöriga under en fikastund möjlighet till samtal, återhämtning, avkoppling och omväxling. Vi bjuder på fika!

Tisdagarna 18 februari och 20 maj kl. 10.30-12

Plats: Mötesplats Vintergatan 1 i Sannegårdshamnen

Onsdag 19 mars kl. 13-14.30

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Anmälan: senast tisdag veckan innan träff

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

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

Groove Garden

Välkommen till en fredag fylld av puls, rytmer och en energiboost du sent kommer glömma. Släpp loss till beats som gör det omöjligt att stå still. Kanske har du dolda moves du inte kände till själv? Gemensam dansuppvärmning! Håll utkik efter anslag på våra mötesplatser och sociala medier.

Fredag 21 februari kl. 18-20

Fredag 30 maj kl. 18-20

Plats: Mötesplats Frölunda, Valthornsgatan 27

För mer information:

Telefon: 031-365 31 48

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



Världspoesidagen

Alltifrån estradpoesi till garderobspoesi. Klassiska dikter blandas med futuristisk AI-dadaism. Håll utkik efter anslag på våra mötesplatser och sociala medier.

Fredag 21 mars kl. 10-16

Plats: Mötesplats Frölunda, Valthornsgatan 27

För mer information:

Telefon: 031-365 31 48

E-post: anhorigkonsulent.sydvast@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. Anhörigkonsulent Elin Bäcklin vägleder.

Tisdagar 22 april och 20 maj kl. 17-19

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan senast dagen före respektive tillfälle: 031-366 76 96

Walk and Talk i Trädgårdsföreningen

Vi träffas i Trädgårdsföreningen för att njuta av parken med promenad och fika. Möjlighet att samtala om din anhängssituation.

Vi bjuder på fika.

Vid regn ställer vi in.

Tisdag 29 april kl. 11-13

Anmälan: senast 28 april 031-366 76 96

Plats: samling vid entrén till Trädgårdsföreningen, Slussgatan

Walk and Talk i Skatås

Vi träffas i Skatås för promenad och fika. Möjlighet att samtala om din anhängssituation. Vi bjuder på fika. Vid regn ställer vi in.

Tisdag 13 maj kl. 11-13

Anmälan senast 12 maj: 031-366 76 96

Plats: samling utanför Skatås motionscentral, Skatåsvägen 25

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

Alla känslors dag

Anhörigkonsulenterna i Sydvest bjuder in till den nyinstiftade temadagen "Alla känslors dag" En dag där alla känslor är tillåtna. Håll utkik efter anslag på våra mötesplatser och sociala medier.

Onsdag 14 maj kl. 10-16

Plats: Mötesplats Frölunda
Valthornsgatan 27

För mer information.

Telefon: 031- 365 31 48

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

Walk and Talk till Azaleadalen i Slottsskogen

En promenad med möjlighet att titta på blommande azaleor och samtala om din anhörigsituation med andra anhöriga. Kuperad gångväg. Vi bjuder på fika. Vid regn ställer vi in.

Tisdag 10 juni kl. 11-13

Anmälan senast 9 juni:
031-366 76 96

Plats: samling vid röda stugan vid lekplatsen Plikta, Plikta 1

Reiki - universell livsenergi

Kontakt för inledande samtal och tidsbokning på olika dagar.

Susanna Engqvist: 031-366 97 73

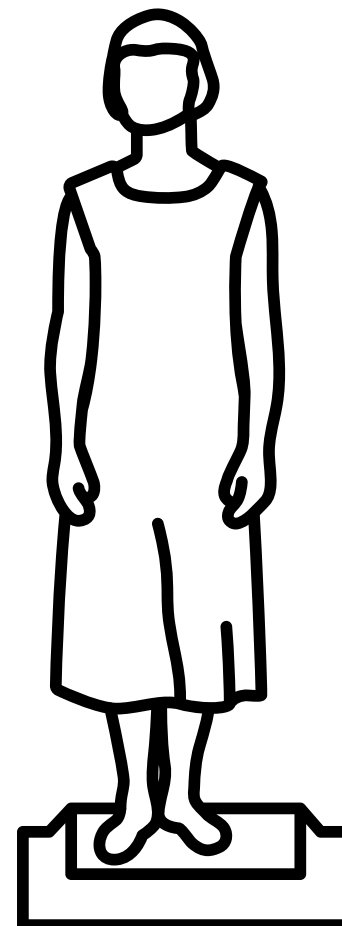
Reiki är en effektiv och modern metod med japanska rötter. Reiki betyder universell livsenergi som är:

- » 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

"Skymningen är inte riktigt vaken verklighet. Det är en övergångsform till drömmen, där vad som helst kan hända."

Karin Boye



Föredrag

Information om Flexlinjen och Färdtjänst

Stadsmiljöförvaltningen - mobilitet och serviceresor, informerar och svarar på frågor om Flexlinjen och Färdtjänst. I anslutning till mötet går det att registrera sig som resenär på Flexlinjen.

Onsdag 5 februari kl. 13-14.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan senast 31 januari:
031-366 76 96

När minnet sviktar

Föreläsning om minnesproblematik, strategier och friskfaktorer med anhörigkonsulent Ulrika Fred

Onsdagen 26 februari kl. 13-15

Plats: Seniorhörnan, Angereds Torg 7

Anmälan: senast 24 februari

Telefon: 031-365 14 16

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

Frisk i munnen hela livet

Föreläsning med Nathalie Sheerin, tandhygienist Folktandvården

Onsdagen 26 mars kl. 13-15

Plats: Seniorhörnan, Angereds Torg 7

Anmälan senast 24 mars

Telefon: 031-365 14 16

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

Information om Framtidsfullmakt

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

Onsdag 9 april kl. 14-15

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan senast 9 april:
031-366 76 96

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. Möjlighet finns att ställa frågor.

Tisdag 6 maj kl. 15.30-17

Plats: Kaggeleds dagverksamhet, Kaggeledsgatan 36

Anmälan senast 29 april:
031-366 76 96

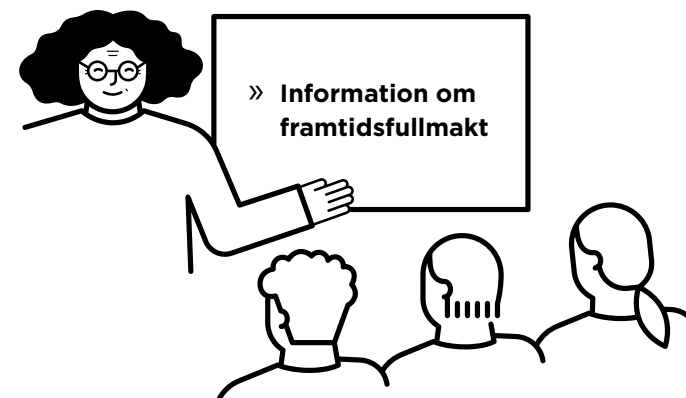
Demenssjukdomar för anhörig och närstående

Maria Landin, Demensarbets-terapeut håller i en föreläsning om kognitiva sjukdomar och demenssjukdomar, kommunikation och miljöns betydelse. Föreläsningen vänder sig både till dig som anhörig och till dig som har kognitiv sjukdom.

Måndag 12 maj kl. 13.30-15.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan senast 7 maj:
031-366 76 96



**Missa inte
detta!**

Demensdiagnos – vad händer sedan?

Vill ni veta mer om vilket stöd som finns i tidigt skede av kognitiv sjukdom–demenssjukdom?

Vi vänder oss både till dig som är anhörig och din närstående som fått diagnos. 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 Göteborgs Stad.

Tisdag 22 april kl. 15–16

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Anmälan, kontakt och frågor: Malin Birath
demenssjuksköterska–anhörigkonsulent

Telefon: 031-366 70 81

E-post: malin.birath@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.

Scanna QR-koden med din mobilkamera för att hitta en mötesplats.

goteborg.se/aktiviteterforaldre



Missa inte detta!

Att vara öppen som äldre transperson

Angelica Löwdin var 70 år när hon kom ut som transperson. Sedan dess engagerar hon sig i HBTQI-personers rättigheter, sprider kunskap och informerar. Vilka glädjeämnen och bekymmer har man som transperson om cirka 60 år och uppåt? Hur skiljer sig situationen jämfört med när man var yngre? Vilken roll spelar ens hälsostatus? Hur gestaltar sig mötet med sjuk- och äldreården när den tiden kommer? Med utgångspunkt i Angelicas egna erfarenheter är detta en föreläsning som pendlar mellan yta och djup.

Måndag 31 mars kl. 13

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Min hörselhistoria – att leva med en dold funktionsnedsättning

Hur kan man leva livet fullt ut när man blir äldre och har svårt att höra? Jag kommer att dela med mig av erfarenheter av både min egen och andras rättigheter till tillgänglighet och inkludering i samhället. Siw Karlsson, hörsel-pedagog

Måndag 13 januari kl. 13

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Lusten går inte i pension...

...bara för att kroppen gör det. Ida Eriksson Byröd från Noaks Ark berättar om åldrande och sexualitet, kroppens förutsättningar, och också lite om hiv och åldrande.

Måndag 24 februari kl.13

Plats: Mötesplats Landala kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

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:

- » Telefonbedrägerier
- » Internetbedrägerier
- » Bedrägerier i hemmet
- » Bedrägerier på offentlig plats

www.polisen.se



Från man till människa

"I bästa fall blir du medveten om dina fördomar – i sämsta fall har du bara flyttat dina egna gränser ett par snäpp framåt. I båda fallen har du haft väldigt roligt!" Underhållande och tänkvärd föreläsning med Sara Lund/Claes Schmidt

Måndag 9 juni kl. 12-15.30

inklusive 30 minuters kaffepaus.

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Föranmälan: 031-365 76 90

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 årsrik.

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

Vad är en podd ?

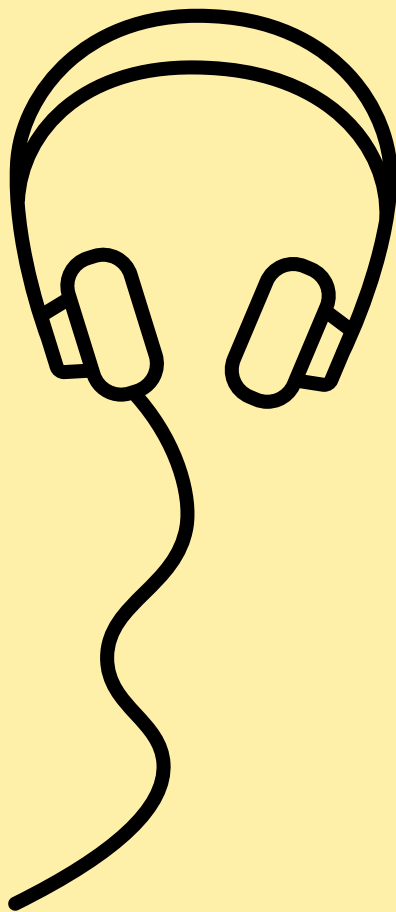
Ordet podd kommer från början från företagets Apples produkt iPod som kom i början av 2000-talet. Ipod var en liten musikspelare som kunde spela upp musik och program i form av mp3-filer.

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. 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 ålderism, bedrägerier och bostäder för seniorer. Och så frågar man sig om golfspelare lever längre. Podden kommer ut ungefär var sjätte vecka.



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

