

A close-up photograph of clusters of bright red berries hanging from thin branches. The berries are in sharp focus, while the background is a soft, out-of-focus blur of warm autumn colors, including yellow and orange leaves. Some leaves in the foreground show signs of aging with brown spots.

**Program
september-
december
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	16
■ Nationella anhörigdagen	17
■ Övrigt stöd och tips	18
■ 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

Här står det också om en aktivitet blivit inställd.



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 med 4-8 personer.

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.

Måndagar under tio veckor med start 28 september kl. 10-12.30

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Välkommen med din anmälan:

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

Telefon: 031-366 95 99

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

Samtalsgrupper

Hisingen

Tisdagar kl. 13-14.30
4 tillfällen

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Välkommen med din anmälan:

Telefon: 031-366 95 99

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

Nordost

Onsdagar kl 15-16.30

Plats: Seniorhörnan,
Angereds Torg 7

Välkommen med din anmälan:

Telefon: 031-365 14 16

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

För dig som ger stöd åt en förälder

Torsdagar 6 tillfällen
Kl. 17.30-19

Plats: Mötesplats Frölunda,
Valthornsgatan 27

Välkommen med din anmälan:

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

Telefon: 031-365 31 48

HBTQI

Är du och/eller den du stödjer hbtqi-person? Välkommen till en samtalsgrupp där du får möjlighet att prata med andra i liknande situation, dela med dig av dina erfarenheter och få stöd i ditt anhörigskap. Vi startar upp så snart vi har fått ihop några personer.

Välkommen med din anmälan:

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

Telefon: 031-365 82 95

Sydväst

Varannan onsdag 6 tillfällen
Kl. 13-14.30

Plats: Dagverksamhet Kobben,
Kobbegården 1 Askim

Välkommen med din anmälan:

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

Telefon: 031-365 31 48

Södra Skärgården

Onsdagar 6 tillfällen kl. 14-15.30

Plats: Donsö församlingshem

Välkommen med din anmälan:

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

Telefon: 031-365 31 48

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

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.

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 13, 20, 27 oktober,
3, 10 november kl. 14-16**

**Efterföljande samtalsgrupp
tisdagar 17, 24 november,
1, 8, 15 december kl. 14-16**

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

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

**Anmälan senast 12 oktober.
Begränsat antal platser.**

Telefon: 031-366 76 96

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 Alzheimers sjukdom kan uppleva världen. Information, kunskap varvas med praktiska övningar. Max 10 deltagare.

Måndag 26 oktober kl. 13.30

Plats: Brunnbotorget 2

Anmälan: 031-366 82 74

E-post: tidigdemens@aldrevardomsorg.goteborg.se

Efter demensdiagnos – stöd, möjligheter och vägar framåt

När man får en demensdiagnos väcks ofta många frågor. Vid detta informationstillfälle ges vägledning kring vad man kan göra för sin hjärnhälsa samt var man kan få mer kunskap och stöd. Vi vänder oss både till personer med demensdiagnos i tidigt skede och till anhöriga.

Torsdag 17 september
Kl. 13-14

Plats: Mötesplats Frölunda,
Valthornsgatan 27

Anmälan: Senast 16 september

Torsdag 8 oktober
Kl. 13.30-14.30

Plats: Seniorträffen,
Hundraargatan 32 B

Anmälan: Senast 7 oktober

Tisdag 24 november kl. 13-14

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16

Anmälan: Senast 23 november

Telefon: 031-366 70 81

E-post: tidigdemens@aldrevardomsorg.goteborg.se

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

FINGER-modellen för hjärnhälsan

Kom och lär dig grundläggande kunskap om FINGER-modellen som visar hur du med enkla livsstils-åtgärder kan stärka din hjärnhälsa. Du får information om FINGER-inspirerade aktiviteter.

Tisdag 29 september
Kl. 13.30-14.30

Plats: Mötesplats Jaegerdorff

Onsdag 2 december kl. 11-12

Plats: Mötesplats Bergsjön,
(Kulturhuset Bergsjön)
Kulturhusvägen 4 A

Vecka för demensvänligt samhälle

Allt fler människor lever med demenssjukdom. Problemet är inte bara sjukdomen utan hur samhället fungerar. Alla människor behöver kunna vara aktiva i samhällslivet. Under veckan kommer vi fokusera på hur olika aktörer tillsammans kan bidra till ett demensvänligt samhälle. Du kommer få ta del av personliga berättelser, föredrag och möta människor med erfarenheter och kunskap inom området. Dessutom erbjuds aktiviteter för alla med fokus på hjärnhälsa.

12-16 oktober

Plats: Stadsområde Sydväst

Håll utkik efter separat program för veckan.

Demensutbildning för dig med en förälder med demenssjukdom

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

Välkommen med din anmälan:

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

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

Telefon: 031-365 31 48



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 Gåfotboll Lätt för dig som är ny eller vill börja veckan lugnt. Aktiviteten leds av anhörigkonsulenter och möjlighet för samtal kring din anhörigsituation finns. Aktiviteten sker alla måndagar som inte är helgdagar.

Måndagar gåfotboll lätt kl. 9-10
Gåfotboll kl. 10-11

Plats: Mötesplats Frölunda
Växthuset Valthornsgatan 27

Ingen föransmälning

För mer information:

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

Telefon: 031-365 31 48

Boule, pingis och dart

Vi spelar tillsammans, bildar lag, träffar nya vänner och tar en fika. Här finns det möjlighet för både dig som anhörig och din närstående att delta. Aktiviteten sker alla torsdagar som inte är helgdagar.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Plats: Mötesplats Frölunda,
(Växthuset) Valthornsgatan 27

Ingen föransmälning

För mer information:

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

Telefon: 031-365 31 48

Anhörigträff med promenadsamtal

Välkommen till en promenad i naturen. Att vistas i naturen kan ge positiva hälsoeffekter som minskad stress och ökad livsglädje. Vi som promenerar delar tankar, tips och idéer med varandra.

Hisingen

Fredagar 28 augusti, 11 september, 16 oktober och 6 november
Kl. 10.30-12

Anmälan: senast kl. 12 dagen innan respektive tillfälle

Plats: Meddelas vid anmälan

Telefon: 031-366 95 99

Nordost

Onsdagar 2 september, 16 september, 30 september och 14 oktober kl. 13.30-15

Plats: Samling vid Seniorhörnan,
Angereds torg 7

Telefon: 031-365 14 16

Musik i Sydväst

Hjärtligt välkommen att ta del av en spännande musikalisk upplevelse i glädjens tecken för både dig som anhörig och din närstående. Det finns även möjlighet att träffa en anhörigkonsulent efter spelningen. Konserten spelas in och läggs upp på Facebook – Musik i Sydväst, fredag samma vecka.

Tisdagar 1 september, 6 oktober, 3 november, 1 december samt 15 december

Kl. 12.30 insläpp ca. kl. 12.15

Plats: Frölunda Kulturhus,
stora scenen

Ingen föransmälning

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 2, 9, 16 och 23 september
Kl. 14-15.30

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast kl. 12 dagen innan respektive tillfälle

Telefon: 031-366 76 96

E-post: anhorigkonsulent.centrum@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. Anhörigcenter finns även för er anhöriga om ni är flera som vill ses. Ni är där på egen hand. Ibland finns även anhörigkonsulent på plats.

**Torsdagar 3 september,
1 oktober och 3 december**
Drop in kl. 10-12

Plats: Anhörigcenter,
Blidvädersgatan 16.
(Nyckel hämtas och lämnas i
restaurangen vid entrén.)

Slowrun – Walk & Talk

Kom och njut av antingen en stilla promenad eller en löptur i korta intervaller för anhöriga och närstående. Vid dåligt väder ställer vi in.

Fredagar kl. 10-11
Start 4 september

Plats: Mötesplats Frölunda,
(Växthuset) Valthornsgatan 27

För mer information:

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

Telefon: 031- 365 31 48

Reiki – en metod för balans och välbefinnande

Reiki är en modern healingmetod med japanska rötter som främjar kroppens egen självläkning. Metoden 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

Min berättelse

Skapa ditt eget radioprogram i poddformat där din livsberättelse står i fokus. Under fyra workshops gör vi övningar som leder till ditt manus. Sen spelar vi in i en riktig studio. Lyssna gärna på tidigare avsnitt av "Min Berättelse" finns på vår Facebooksida Anhörigstöd – Göteborgs Stad.

Torsdagar kl. 13.30-15.30
Start 8 oktober

Plats: Frölunda bibliotek

Föranmälan och information:
E-post: anhorigkonsulent.sydvast@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Telefon: 031-366 43 79

Kreativt skrivande

Kom och utforska hur kreativt skrivande kan främja ditt välbefinnande. Vi ses vid tre tillfällen och genom lekfulla övningar låter vi tankar och känslor få landa på pappret. Inga förkunskaper krävs och det finns inget krav på resultat eller prestation. Max 10 deltagare.

**Torsdagar 29 oktober,
12 november och 26 november**
Kl. 17.30-19.30

Plats: Dalheimers hus, Kustgatan 10,
hållplats Chapmans Torg

Anmälan och frågor:

Telefon: 031-366 53 61

E-post: elin.backlin@
funktionsstod.goteborg.se

Hälsopromenad i Botaniska trädgården

Vi går en promenad tillsammans och provar på aktiviteter som är bra för hjärnhälsan. Närstående är också välkomna.

Måndag 9 november kl. 11.30-13

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

Anmälan: senast kl. 12 dagen innan

Telefon: 031-366 64 16

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

Känner du dig ensam? Det är du inte ensam om

Ofrivillig ensamhet är när man är ensam oftare än vad man skulle vilja vara. Det är vanligare än man tror. Vi erbjuder stöd för dig.

Läs mer på [goteborg.se](https://www.goteborg.se)
(sök på "känner du dig ensam")
eller scanna QR-koden.



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.

Träffar för anhöriga till människor med cancersjukdom

Att stå bredvid någon som drabbats av cancer kan innebära en tillvaro fylld av stress, oro och en förändrad vardag. För den som finns bredvid är det därför viktigt att också ta hand om sig själv. Ett sätt kan vara att dela sina tankar och känslor i ett tryggt rum tillsammans med andra i liknande situation. Varje träff leds av en samtalsledare och är fristående från gång till gång. Du anmäler dig till varje tillfälle som du vill delta i. I samarbete med Kraftens hus

Tisdagar 15 september, 13 oktober, 10 november, 8 december kl. 14-15.30

Plats: Kraftens hus
(ligger i Norges hus), Skånegatan 16

Anmälan: via Kraftens hus hemsida kraftenshus.se/goteborg/aktiviteter/kalender

Telefon: 031-366 76 96

Information om framtidsfullmakt och testamente

En jurist i Göteborgs Stad ger tips och råd om varför- och hur, en framtidsfullmakt kan upprättas. Vad kan ett testamente reglera?

Onsdag 11 november kl. 13.30-14.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 10 november

Telefon: 031-366 76 96

Inställda aktiviteter?

Är du osäker på om en aktivitet blir av eller är inställd? På Göteborgs Stads kalendarium hittar du all information.

kalendarium.goteborg.se

Demenssjukdomar – för anhörig och närstående

Maria Landin, arbetsterapeut med expertuppdrag inom demens, Göteborgs Stad, föreläser om demens och kognitiv sjukdom, kommunikation och miljöns betydelse. För dig som anhörig och för dig med kognitiv sjukdom.

Onsdag 25 november kl. 13.30-15.30

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 19 november

Telefon: 031-366 76 96

Välkommen till en heldag på Villa Belparc

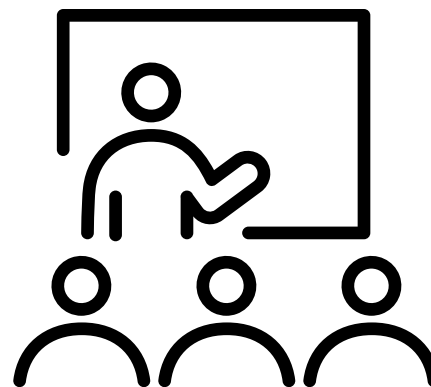
Välkommen till en dagskonferens som vänder sig till dig som upplever isolering och ensamhet i ditt anhörigskap. Syftet med konferensen är dels att bryta upplevelsen av ofrivillig ensamhet hos anhöriga och dels att skapa kontakter för social- och emotionell gemenskap. Under dagen kommer det att finnas utrymme för samtal och att utöka såväl kunskap som återhämtning. På initiativ av Anhörigas Riksförbund i samverkan med föreningen Anhörig Göteborg och Anhörigstöd i Göteborgs Stad.

Måndag 19 oktober kl. 9.30-15.30

Plats: Villa Belparc i Slottsskogen, A O Elliots väg 10

Anmäl dig senast 5 oktober till: info@anhorigasriksforbund.se

Begränsat antal platser.



Anhörigcafé

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

Torsdag 17 september Kl. 11-12.30

Inbjuden gäst: dietist
Emma Forsberg Davachi.

Plats: Seniorhörnan,
Angereds Torg 7

Anmälan senast 15 september:

Telefon: 031-365 14 16

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

Torsdag 19 november Kl. 13-15

Prova på brainfunc för dig som vill.

Plats: Mötesplats Frölunda,
(Växthuset) Valthornsgatan 27

För mer information:

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

Telefon: 031-365 31 48

Fredag 11 december Kl. 13.30-15.30

Välkommen på lussefika och julpyssel! Vi fikar tillsammans, pysslar och tar oss tid för samtal och gemenskap. Riktat sig både till dig som anhörig men också din närstående.

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan senast 10 december:

Telefon: 031-366 76 96

Nationella anhörigdagen

I samband med Nationella anhörigdagen bjuder Anhörigstöd i Göteborgs Stad in till en kostnadsfri föreläsning av Christer Olsson.

Det kommer handla om förhållningssätt, acceptans samt konkreta verktyg, för att hitta en balans i vardagen för anhöriga. Med humor och värme skapar Christer igenkänning genom vardagliga observationer. Han har egna erfarenheter av anhörigskap och har skrivit flera uppskattade böcker bland annat om sorgebearbetning.

En ensemble från Göteborgs Symfoniker inleder med en kort konsert.

Tisdag 6 oktober kl. 16.45-19

Plats: Göteborgs stadsbibliotek, hörsalen, Götaplatsen 3

Ingen anmälan krävs

Frågor: 031-366 76 96

Varmt välkomna!



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.

Anhörighandboken

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

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.

anhoriga.se

Svenskt Demenscentrum

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

demenscentrum.se

Socialt liv och aktiviteter

På Göteborgs Stads mötesplatser för seniorer har du möjlighet att umgås med andra och delta i aktiviteter. Allt utifrån dina önskemål och förutsättningar. Här hittar du bland annat lägerverksamhet och andra aktiviteter som stimulerar både hjärta och hjärna.

För att hitta din mötesplats, scanna QR-koden.
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:

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

polisens.se



Brainfunc – prova på!

Är du nyfiken på hur du kan träna din hjärna? Prova på Brainfunc, där vi med hjälp av olika utmaningar och med kroppen som verktyg stimulerar hjärnan att utvecklas.

13 november, 20 november, 4 december och 11 december
Kl. 13–13.45

Plats: Mötesplats Landala, Kulturcenter

Föranmälan behövs:
ring 031-366 76 15 eller
031-365 78 68

Nyhet i Höst

Tillsammans med SeniorNet erbjuder vi **Digitalt stöd** för dig som vill bli tryggare i den digitala vardagen. Håll utkik på mötesplatserna för information om dagar och tider.



Rullatorloppet 2026

Använder du ett gånghjälpmedel? Välkommen att delta i Rullatorloppet!

16 september

Anmälan senast 4 september på:
goteborg.se/rullatorloppet

Plats: Bältesspännarparken och Trädgårdsföreningen

Digitalt stöd

Känns det klurigt med det digitala? Tillsammans utforskar vi olika digitala ämnen med hjälp av Digiguidera.

2 oktober: ladda ner appar

16 oktober: gmail

23 november:
Libby-läs och lyssna på bibliotekets böcker

30 november: SR Play

7 december: 1177 app

Kl. 11–12

Föranmälan behövs:
ring 031-366 76 15 eller
031-365 78 68

Kreativa möten

Nyfiken på att uppleva musik på nya sätt? Vi lyssnar, skapar, testar ljud, rytmer och låter musik inspirera samtal och skapande.

3 september–8 oktober kl. 11–12
Ej 1 oktober.

Mer information och föranmälan:
031-367 95 62

Workshop Pressreader

Med appen Pressreader kan du läsa dagstidningar – kostnadsfritt. Ta med smarttelefon eller surfplatta. I samarbete med Majornas bibliotek.

4 september kl. 13–15

Plats: Mariaträffen,
Älvsborgsplan 1 A

Telefon: 031-365 88 27

Symfoniska stunder

Göteborgs Symfoniker har en guldgruva med inspelade klassiska konserter som kommer visas på flera mötesplatser i staden. Till varje träff kommer även någon från Konserthuset vara med och berätta om orkestern och verksamheten.

Onsdag 16 september kl. 13–15

Plats: Mötesplats Kallebäck,
Mejerigatan 1

Kontakt: 031-365 98 28

Fredag 27 november
Kl. 13.30–14.30

Plats: Mötesplats Mariaträffen,
Älvsborgsplan 1 A

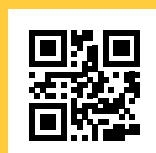
Kontakt: 031-365 88 27

Måndag 7 december kl. 13–14

Plats: Mötesplats Lunden,
Danska vägen 61 A

Kontakt: 031-365 52 73

Här kan du ta del av fler digitala konserter: gso.se/gsoeplay



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 personal 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.



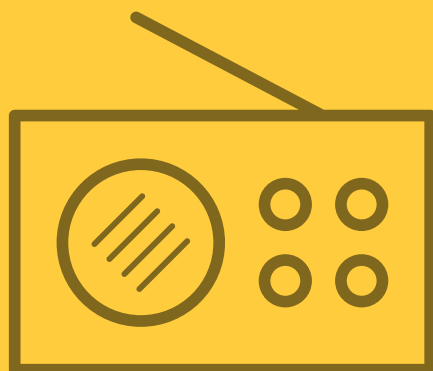
Äldre i centrum-podden

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.



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

