



**Program
september-
december
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	4-5
■ Anhöriggrupper	6-11
■ Hälsa och rörelse	12-13
■ Föredrag	14-15
■ Missa inte detta!	18-23
■ Kontaktuppgifter	24



Demens- utbildningar

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 jämna veckor.
Kl. 17.30–19

Plats: Digitalt via Teams

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

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

Telefon: 031- 365 31 48

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 7, 14, 21, 28 oktober och 4 november kl. 13–15

Efterföljande samtalsgrupp

Tisdagar 11, 18, 25 november och 2 december kl. 13–15

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Medverkande Demensteamet, socialsekreterare äldre, äldrekonsulent, tandhygienister och anhörigkonsulenter.

Anmälan: senast 6 oktober
Begränsat antal!
Telefon: 031-366 76 96

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

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 din närstående.

Tisdag 11 november kl. 10.30–13

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Anmälan: senast 6 november

Telefon: 031-366 64 16

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

Hur kan strategier och hjälpmedel 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 18 november kl. 10.30–13

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Anmälan: Senast 13 november

Telefon: 031-366 64 16

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 promenad-samtal.

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.

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 10 september

Plats: Mötesplats Frölunda,
Växthuset, Valthornsgatan 27

Välkommen med din anmälan.

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

Telefon: 031-365 31 48

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 ojämna veckor
6 tillfällen kl. 13-14.30

Plats: Kobben, Kobbegården 1

Välkommen med din intresseanmälan.

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

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

Telefon: 031- 365 31 48

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 elva veckor
kl. 10.30-13

Plats: Mötesplats Högsbo,
Markmyntsgatan 14 A

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

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

Telefon: 031-365 31 48

Kom och fika med andra anhöriga!

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

Onsdagar 10 september, 8 oktober, 5 november, 3 december
kl. 13-14.30

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Ingen föranmälan

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 18 september och 2, 16, 30 oktober kl. 18–20

Anmälan: senast dagen innan respektive tillfälle för att få länk

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 och annan avslappning. Anhörigcenter finns även för er anhängiga om ni är flera som vill ses. Ni är där på egen hand. Ibland finns även anhängkonsulent på plats.

Torsdagar 18 september, 16 oktober, 20 november och 11 december

Drop in kl. 10–12.30

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

Nyckel hämtas och lämnas i restaurangen vid entrén.

Anhörigträffar

På träffarna får du tillsammans med andra anhängiga under en fikastund möjlighet till samtal, återhämtning, avkoppling och omväxling.

**Onsdagar 24 september, 8 oktober, 5 november
Måndag 8 december.
kl. 10.30–12**

Plats: Blidvädersgatan 16

Anmälan: senast onsdag veckan innan träff

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

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

Samtalsgrupp för anhängiga till en förälder-mor-farförälder

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

**Torsdagar 25 september, 9, 23 oktober och 6 november
kl. 17–19**

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 24 september

Telefon: 031-366 76 96

Anhöriggrupper för dig som stödjer och hjälper partner, döttrar, söner, svärdöttrar och svärsöner

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

Välkommen att anmäla ditt intresse!

Grupper startar när minst 5 personer har anmält sig.

Plats: Blidvädersgatan 16

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

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



Anhörigträff i Nordost

Du som hjälper någon i familjen, en släkting eller god vän som är 65 år eller äldre, är välkommen till en anhörigträff med möjlighet att möta andra i liknande situation. Vi träffas under trivsamma former, fikar och samtalar om det du har behov av.

Onsdag 8 oktober kl. 13-14.30

Plats: Mötesplats Seniorträffen, Hundraårgatan 32 B

Onsdag 15 oktober kl. 13-14.30

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

Lussefika

Välkommen på en mysig träff med 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.

Fredag 12 december kl. 13-15

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 11 december

Telefon: 031-366 76 96

Reiki – universell livsenergi

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

- » Reiki 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

Kontakt för inledande samtal och tidsbokning

Susanna Engqvist: 031-366 97 73

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

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



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 1 september

Gåfotboll Lätt kl. 9-10

Gåfotboll kl. 10-11

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27

Ingen föranmälan!

För mer information:

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

Telefon: 031- 365 31 48

Boule, pingis och dart

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

Torsdagar kl. 10.30-12.30

start 4 september

Plats: Mötesplats Frölunda, Växthuset, Valthornsgatan 27

Ingen föranmälan!

För mer information:

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

Telefon: 031-365 31 48

Musik i Sydväst

Hjärtligt välkommen att ta del av en spännande musikalisk upplevelse i glädjens tecken. Konserten spelas in och läggs upp på Facebook: Musik i Sydväst, fredag samma vecka.

Tisdagar ojämna veckor

kl. 13.30 insläpp ca. kl. 13.15

Start: 9 september

Plats: Frölunda Kulturhus, Stora salen

Ingen föranmälan!

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.

Onsdag 12 november kl. 15-17

Plats: Anhörigcenter, Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 11 november

Telefon: 031-366 76 96



Föredrag

Myndighet informerar

Socialekreterare berättar om vilket stöd det finns att få i kommunen, vad de olika insatserna innebär och hur du kontaktar dem.

Onsdagen 29 oktober kl. 13-15

Plats: Seniorhörnan, Angeredsgatan 7

Anmälan senast: 27 oktober

Telefon: 031-365 23 73

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

Information om framtidfullmakt och testamente

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

Onsdag 19 november kl. 14-15

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 18 november

Telefon: 031-366 76 96

Demenssjukdomar för anhörig och närstående

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

**Måndag 24 november
kl. 13.30-15.30**

Plats: Anhörigcenter,
Karl Gustavsgatan 63

Anmälan: senast 19 november

Telefon: 031-366 76 96

**Missa inte
detta!**

Demensdiagnos – vad händer sedan?

Vill du 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 förändras tillvaron i grunden. Vi berättar om vad ni kan göra för att må så bra som möjligt och vilket stöd som finns i kommunen.

Tisdag 21 oktober kl. 15-16

För anmälan och frågor kontakta

Malin Birath, demenssjuksköterska-anhörigkonsulent

Telefon: 031-366 70 81

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

Plats: Anhörigcenter, Blidvädersgatan 16

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

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.

Hitta mötesplatser på goteborg.se/aktiviteterforaldre eller scanna QR-koden med din mobilkamera:



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

polisen.se



Temavecka – Tillsammans mot Alzheimers

Hjärnhälsa på dina fem fingrar

FINGER-modellen är en studie som visar att livsstilen kan förebygga minnesproblem och förbättra hjärnhälsan. Under en vecka i höst får du möjlighet att delta i olika föreläsningar och aktiviteter kopplat till modellen. Se kommande affisch och Göteborg Stads kalendarium.

29 september–3 oktober

Plats: Mötesplatser i Nordost

För mer information, kontakta anhörigkonsulent i Nordost

Telefon: 031-365 14 16

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

Våld och hot mot äldre kvinnor

Kvinnojouren Adas tantjour kommer och informerar om sin verksamhet och pratar om äldre kvinnors utsatthet för hot och våld och vilket stöd som finns att få.

Måndag 13 oktober kl. 13

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Nationella anhörigdagen – Vi uppmärksammar anhörigas situation

"Man blir människa igen" – tankar om förluster, sorg och vägar till ett helare jag.

I samband med Nationella anhörigdagen bjuder Anhörigstöd i Göteborgs Stad in till en kostnadsfri föreläsning av Göran Larsson, präst, psykoterapeut, författare och föreläsare. Han kommer att föreläsa om sorg – något som alla förr eller senare drabbas av. Göran Larsson förmedlar tröst och visar på ljuset efter mörkret.

Måndag 6 oktober kl. 17–19

Plats: Gamlestadens medborgarhus, Brahegatan 11A

Hållplats SKF

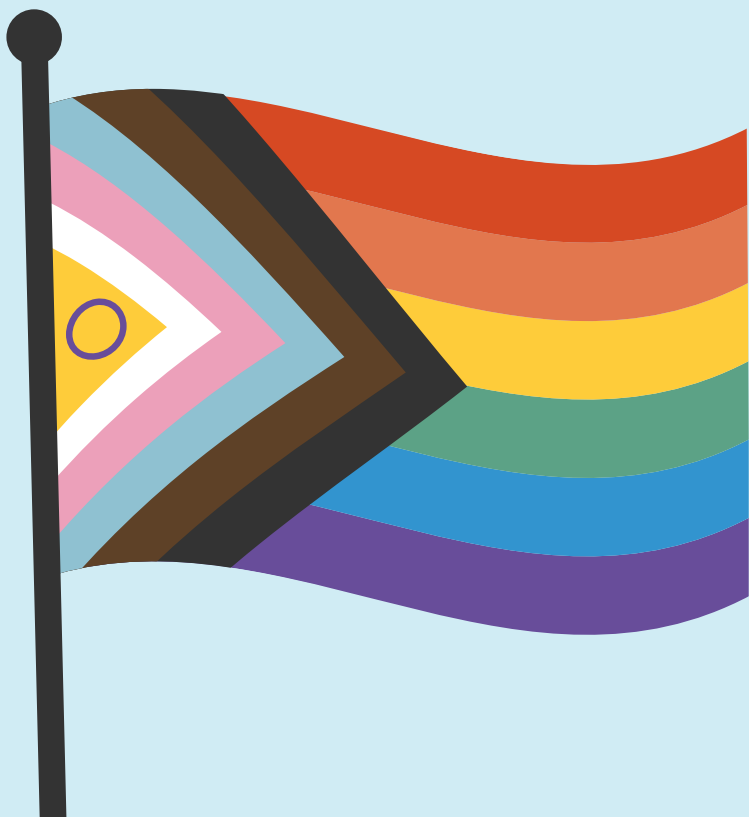
Ingen föranmälan behövs

Intersex – vad är det?

Erika Alm är idéhistoriker och genusvetare, verksam vid Göteborgs universitet, och har de senaste tjugo åren arbetat med frågor som rör individens självbestämmande över den egna kroppen, rätten till jämlik vård, och samhällets inställning till naturliga, men ovanliga, fysisk variationer i könade kroppar. Den här föreläsningen handlar om det som kallas atypisk könsutveckling, eller intersex, och om intersex-rättigheter.

Måndag 17 november kl. 13

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65



Att känna igen och agera för äldre i utsatta relationer

Att vara anhörig och befinna sig i en utsatt situation är svårt. I vårt arbete möter vi äldre som är i utsatta situationer. Vi vill med den här föreläsningen synliggöra hur svårt det är att prata om, och förstå vad våld är.

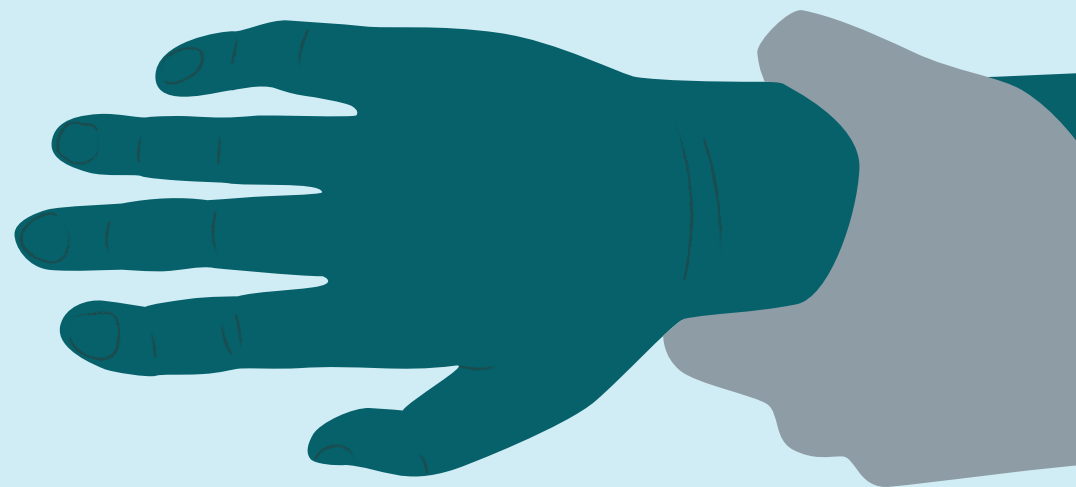
Eva Gabrielsson och Gustav Jagner arbetar som anhörigkonsulenter i Göteborgs Stad.

Båda är utbildare i Hot och våld i nära relationer.

Torsdag 20 november mars kl. 13-14.30

Anmälan till Lundby Bibliotek: 031-366 71 01

Plats: Lundby Bibliotek, Borstbindaregatan 12A



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

