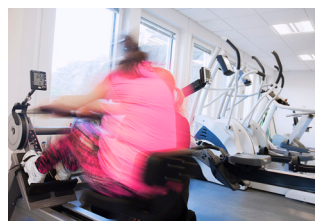


Hälsoveckan

Dalheimers hus 22-28 augusti 2022



Dalheimers hus
– ett hus för alla.
Tillsammans skapar
vi nya möjligheter
i människors liv.





Välkommen till Hälsoveckan!

Starta hösten i hälsans tecken! Den 22–28 augusti kan du ta del av massor av hälsoaktiviteter på Dalheimers hus.

Det blir föreläsningar, workshops och prova på. Friskvården är förstås en viktig del av hälsoveckan. Passa på att testa gym och gruppträning gratis under veckan. För dig som längtar efter sol och värme, kan vi tipsa om vårt solrum Sanna strand.



Restaurang Fritz

På Restaurang Fritz kan du ta en fika med hembakade läckerheter, äta dagens lunch, paj eller sallad. Till lunch kan du alltid välja mellan vegetariskt, fisk eller kött.

Samarbetspartners

Hälsoveckan genomförs i samverkan mellan Dalheimers hus, Anhörigsstöd under 65 och funktionsrättsorganisationer i Göteborg.

Mer information

Mer information om vad som händer under Hälsoveckan kommer att finnas på Dalheimers hus hemsida: www.goteborg.se/dalheimershushus



Tillgänglighet för alla

Dalheimers hus är ett hus för alla. För att våra lokaler ska vara tillgängliga för alla, ber vi dig att undvika parfymer och andra starka dofter. Tänk också på att nötförbud gäller i våra lokaler. Tack för visad hänsyn!

Aktiviteter i friskvården

Träna i gymmet

Under hela hälsoveckan får du träna utan kostnad i gymmet på Dalheimers hus. Gymmet är öppet för alla. Passa på att testa kom igång-pass, KOMPA, om du vill träna på en enklare nivå. Du kan även delta i lättgympa i Hultbergssalen.

Hydromassage

Testa hydromassage till halva priset under hälsoveckan. Information om hur du bokar på sidan 15.

Bada i bassängen

Under hela hälsoveckan kommer friskvården att ha särskilda aktiviteter för dig som har badintyg, synlig funktionsnedsättning, FaR eller färdtjänstbevis. Du hittar mer information på Dalheimers hus hemsida.

Relaxbädd

Prova relaxbädden utan kostnad om du vill slappna av.



Så bokar du plats till aktiviteterna

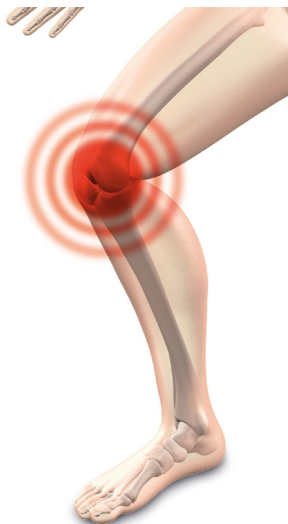
Du behöver boka plats till de flesta aktiviteter under Hälsoveckan. Alla aktiviteter är gratis, utom aktiviteterna i badet där vi har ordinarie priser för dig med badintyg eller FaR.

Bokning: www.eventonline.se/portal/socialresurs/halsoveckan. Du kan också få hjälp att boka i vår reception.

Föreläsningar i Dalheimerssalen



Ola Rolfson



■ TIDIG DIAGNOSTIK AV ARTROS - Utmaningar och möjligheter

Måndag 22 augusti klockan 18–20.30

Välkommen till en föreläsning med Ola Rolfson, specialist och överläkare vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Ola Rolfson berättar om de senaste rönen om artros och hur fysisk aktivitet kan lindra symtomen.

Artrosskolan

Informatörer från Reumatikerdistriktet/föreningen Göteborg berättar om sin medverkan på artrosskolor som finns på flera vårdcentraler och rehabmottagningar i Göteborg. På artrosskolor får du lära dig mer om artros, vilka behandlingsmetoder som finns och vad du själv kan göra för att må bättre.

Kvällens värd är reumatiker-distriktet /föreningen i Göteborg.

Föreningsinformation

Under hälsoveckan kommer funktionsrättsorganisationer i göteborg att informera om sina verksamheter. Läs mer på Dalheimers hus hemsida:

goteborg.se/dalheimers_hus

Kontakta Dalheimers hus om din förening vill medverka.



■ Föreläsningar för psykiskt välmående

**Torsdag 25 augusti klockan
17.30–20**

Välkommen till med fokus på psykiskt välmående. Här får du tips och råd om tvångssyndrom och ätstörningar. Det blir gott om tid för att ställa frågor till föreläsarna som har egna erfarenheter.

Tvångssyndrom

Eva Sandberg har erfarenhet av Tvångssyndrom, OCD, som anhörig. Hon är ordförande i OCD-föreningen Göteborgsregionen. Under föreläsningen får du veta mer om OCD och relaterade diagnoser, samlarsyndrom, BDD (upplevd

fulhet), dermatillomani (skin picking) samt trichotillomani (hair pulling). Eva berättar även kort om behandling och samsjuklighet med andra diagnoser.

Ätstörningar

Ellen Abrahamson är Göteborgs verksamhetsledare på Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar. Hon kommer att ge en introduktion om ätstörningar och föreningens arbete. Det kommer att finnas möjlighet att ställa frågor.

Kvällens värdar är OCD-föreningen i Göteborgsregionen och Frisk & fri, riksföreningen mot ätstörningar.





Anders Rosengren

■ Livsstilsverket

Tisdag 13 september klockan 18-19

Vill du få konkreta råd om hur du uppnår långsiktig hälsa? Kom då och lyssna på Anders Rosengren som är läkare och professor i molekyllär medicin vid Göteborgs universitet. Hans forskning spänner från detaljerad grundforskning till levnadsvanor och hälsobeteende. Denna ovanliga kombination har gett honom en unik möjlighet att från olika synvinklar granska vart vi är på väg med alla hälsoråd och forskning.

Anders Rosengren har utvecklat det digitala Livsstilsverket (www.livsstilsverket.se) och gett ut boken "Hela livet". I sitt föredrag kommer han att ge en mängd konkreta råd om hur vi uppnår långsiktig hälsa. Han kommer också öppna upp för intressanta reflektioner om vad livet handlar om och hur vi kan nå större helhet och mindre splittring.

Kvällens värd är anhängigstöd under 65 i Göteborgs stad

Aktiviteter i Hultbergssalen

■ Prova på Nia

Måndag 22 augusti kl 13-14

Onsdag 24 augusti kl 17-18

I Nia möts öst och väst i en träningsform inspirerad av dans, kampsport och mindfulness. Nia innebär kontakt med dig själv och din kropp, dynamik, helhet och läkning – och mest av allt Rörelseglädje!

Träningsformen Nia (Neuro-muscular Integrated Action) skapades i USA av Debbie och Carlos Rosas för drygt 30 år sedan. Nia handlar om att locka fram lusten till rörelse och träna kropp och sinne utifrån kroppens naturliga sätt att röra sig – The

Body's Way. Passen utförs barfota för att få kontakt med fötterna, en källa till balans, medvetenhet och bra hållning. Dina rörelser ackompanjeras av musik.

Nia är en variationsrik träningsform inspirerad av:

Dans – glädje, form och frihet, uttrycksfullhet, kreativitet

Kampsport – distinkta rörelser, kraft, fokus, balans

Tekniker för kroppsmedvetenhet – närvaro, läkning, stillhet, andning

Nia passar alla eftersom du rör dig på dina egna villkor.





■ MediYoga - medicinsk Yoga

Måndag 22 augusti, kl 15-16.30

Genom enkla, mjuka rörelser sätter MediYoga (medicinsk yoga) igång kroppens självläkande system. Du kan göra MediYoga på matta eller sittande på stol eller rullstol. Passet leds av yogaterapeuten Catarina Lundblad.

■ Linedance

Måndag 22 augusti, klockan 17-18

Dansa dig glad, frisk och smart med Linedance!



Forskning visar att dans är den bästa träningen då du arbetar med flera saker samtidigt; röra dig i takt, komma ihåg steg och förbättra din koordination. I linedance behöver du ingen partner utan du dansar på rader och till olika stegkombinationer.

Eftersom du dansar till förkoreograferade steg tränas hjärnan att komma ihåg olika stegkombinationer samtidigt som du rör dig till härlig musik.

Linedance är en dansform som passar alla!

Anhörigstöd för dig med närstående under 65

Stöder du en person i din närhet på grund av sjukdom, missbruk, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning? Då kan anhörigstödet inom förvaltningen för funktionsstöd stödja dig.

Du hittar mer information om anhörigstöd på Göteborgs stads hemsida:

www.goteborg.se/anhorigstodnaradig

Dalheimers hus - för ett aktivt föreningsliv

Dalheimers hus har ett särskilt uppdrag att erbjuda bidragsberättigade intresseföreningar möjlighet att hyra möteslokaler. Programmet för hälsoveckan har tagit fram i samarbete med funktionsrättsorganisationer i Göteborgs stad. Föreningar som aktivt medverkar under veckan är bland annat:

RTP, Reumatikerdistriktet i Göteborg, Hjärt-Lungföreningen i Göteborg, Hjärnkraft, DHR, Svenska OCD-förbundet och Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar.

Hör av dig till oss om din förening vill vara med och påverka nästa års program!

■ Hjälpmedelcentralen servar rullstol och rullator

Tisdag 23 augusti, kl 17-18.30

Passa på att serva din rullstol eller rullator innan du bjuder upp till dans med Folkparksorkestern på tisdag kväll.

Även du som inte tänker dansa är självklart välkommen.

■ Prova på hjärt- lungräddning

Onsdag 24 augusti, kl 12.30-13

Nu får du chansen att lära dig grunderna i hjärt-lungräddning och prova på en docka. Du får också information om hur du anmäler dig till en kurs i hjärt- lungräddning.

Gunilla Waller från HjärtLungföreningen i Göteborg håller i informationen.



HjärnPunkten är ett socialt nätverk som drivs av Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts Göteborgsavdelning. Nätverket startade 2016 som ett projekt med stöd av Allmänna Arvsfonden och har sedan blivit en etablerad verksamhet under ledorden kultur, folkbildning och gemenskap.

Torsdag 25 augusti, klockan 15-19



■ Information

Det kommer att finnas bord/montrar med information om HjärnPunktens och Hjärnkrafts verksamhet, och besökande för möjlighet att träffa verksamhetsledare och representanter för Hjärnkraft Göteborgs styrelse.

■ Yoga för alla

Bland många finns en uppfattning att yoga är något för de smidigaste och mest vältränade ibland oss. HjärnPunktens yogakurs motbevisar detta. Alla, oavsett funktionsvariation, ska ha möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar. HjärnPunktens yogainstruktör, Madelene Strängdal, berättar och demonstrerar med några enkla övningar.

Klockan 17-17.40



■ Mindfulness

Catrin Björkman, som undervisar på HjärnPunkten, ger oss en inblick i vad medveten närvaro innebär i praktiken. Hon är diplomerad mindfulnessinstruktör och friskvårdskonsult med kognitiv inriktning.

Klockan 18-18.40

■ Lättgympa

Fredag 26 augusti, kl 10.30-11.30

Är du sugen på att börja träna?

Lättgympan vänder sig till dig som behöver komma igång eller träna på en lättare nivå.

Under hälsoveckan kan du prova på lättgympan utan kostnad.

Dalheimers hus friskvårdspersonal håller i passet

■ Fotgympa

Fredag 26 augusti, klockan 12.30-13

Ge dina fötter lite kärlek och prova

fotgympa med fotvårdsterapeuten från Hälsofoten.

■ Sittyoga

Fredag 26 augusti, klockan 14-15

Prova på sittyoga med Kerstin Moberg.

Sittyoga passar alla kroppar och allt du behöver är bekväma kläder. Du behöver inte ha någon som helst erfarenhet av yoga. Du utför övningarna sittandes på en stol.

Värd för aktiviteten är Reumatikerdistriktet / föreningen i Göteborg.

■ Yin Yoga

Tisdag 13 september, klockan 16-17

ProvKom och prova på Yin Yoga

Yin Yoga är en lugn Yoga-form där du håller positionerna en längre tid för att få möjlighet att komma djupare in i positionen, släppa spänningar och öka rörligheten i din kropp genom att mjuka upp kroppens bindväv. Yin Yoga skapar smidighet i din kropp och lugn i ditt sinne. De enkla ställningarna utförs i princip alltid liggande eller sittande.

Instruktör från Nia Movement håller i passet.



Kerstin Moberg

Kultur under hälsoveckan

Kultur bidrar till att öka vårt välbefinnande och dans är hälsa! Därför erbjuder vi även möjlighet att ta del av kultur under Dalheimers hus hälsovecka.

■ Dansa till Folkparks-orkestern

Tisdag 23 augusti klockan 18.30-20.30

I Kom och dansa till Folkparks-orkestern - ett band med gung, pondus och spelglädje! Folkparks-orkestern bjuder på svängig musik och nostalgi från de svenska folkparkerna.

Ta chansen till en svängom på Dalheimers hus!



■ Sjung i kör med Vassego Å sitt

Onsdag 24 augusti klockan 17 - 19

Välkommen att sjunga med kören Vassego Å Sitt på Aktivitetcenter. Alla får vara med, oavsett om du är gående eller stående!





■ Musik och meditativ sång med Jenny Wessel och Rickard Åström

Onsdag 24 augusti klockan 18.30-20

Sångerskan Jenny Wessel har ett passionerat intresse för toner och vibrationer och hur musik kan beröra människors hjärtan.

Pianisten Rickard Åström brinner för att lugna och läka med sitt vackra pianospel.

Jenny delar med sig av sina sånger och Rickard bjuder på en skön pianomeditation. De tar dig med på en resa runt om i världen bland olika kulturer.

Det kommer att finnas möjlighet att sjunga med om så önskas.

Jenny har flera låtar som finns tillgängliga på alla musik plattformar.

Rickard är en tvåfaldig grammisvinnare och har spelat med en mängd olika artister både i Sverige och utomlands.

Eldorado resurs



■ Öppet hus på Eldorado

Eldorado är ett centrum för aktivitet, kunskap och kultur för personer med svår intellektuell funktionsnedsättning samt deras anhöriga och personal. Under Hälsoveckan är alla välkomna att utforska och uppleva Eldorados miljöer som är uppbyggda för att stimulera sinnen och locka till aktivitet och samspel.

Under hälsoveckan kommer vi att erbjuda tillfällen med guideade visningar av våra rum.

Tisdag 23 augusti, kl 15-16

Rundvandring
samling i Gläntan.

Tisdag 23 augusti, kl 17-18

Rundvandring
samling i Gläntan.

Du behöver boka plats.

Vill du veta mer om Eldorado resurs?

Eldorado resurs har ett stort utbud av utbildningar för personal och anhöriga. De arrangerar även kafékvällar och andra aktiviteter för alla med funktionsnedsättning.

Du hittar mer om Eldorados Aktiviteter på hemsidan:
www.goteborg.se/eldorado

Hydromassage

Prova på Hydromassage till halva priset under hälsoveckan.

Hydromassage sker i ett badkar med varmt vatten i ett separat rum nära Dalheimers hus bassäng. Du ligger i badkaret med egna badkläder och vår personal masserar din kropp med hjälp av varma vattenstrålar.

Boka hydromassage genom att scanna QR-koden



Pris 200 kronor för 50 minuter under hälsoveckan





Välkommen till Dalheimers hus

Dalheimers hus är ett hus för alla. Lokalerna är anpassade för personer med olika former av funktionsnedsättning. Här finns gym, bad, Eldorado, kultur, konferens, restaurang, dagliga verksamheter och korttidsboende. Dalheimers hus är även ett hus för funktionsrättsrörelsen. Flera föreningar har kontor och verksamhet i huset.

Dalheimers donationsfond

Hälsoveckan är finansierad med stöd av Dalheimers donationsfond.

Boka aktiviteter

Biljetter och plats på aktiviteter bokar du på www.eventonline.se/portal/socialresurs/halsoveckan. Du kan även boka plats i vår reception.

Vill du veta mer?

Du hittar mer information om våra aktiviteter och öppettider på hemsidan: www.goteborg.se/dalheimershus. Följ oss gärna på facebook för att hålla dig uppdaterad om vad som händer i huset!

Besöksadress

Dalheimers hus
Slottsskogsgatan 12
414 53 Göteborg

Telefon: 031-367 97 52