



Alla  
aktiviteter  
är gratis!

# Tillsammans för ett demensvänligt samhälle

**Temavecka 12–15 oktober 2026**  
**Stadsområde Sydväst**

Fler människor lever med demenssjukdom i samhället. Under denna vecka är syftet att göteborgarna både ska få en ökad förståelse hur det är att leva med demenssjukdom och hur man som medmänniska kan underlätta för de som är berörda. Ta del av berättelser och föredrag av människor med erfarenheter och kunskap om demenssjukdomar. Dessutom erbjuds aktiviteter för alla, med fokus på hjärnhälsa.

**MÅNDAG 12/10**

# Invigning

## På Frölunda kulturhus

Personer som arbetar med eller är berörda av demenssjukdomar, presenterar allt från forskning till personliga berättelser. Alla strävar mot ett mer demensvänligt samhälle.

**En ensamble från Göteborgs Symfoniker inleder med en kort konsert.**

**Tid:** Kl. 10.20–13, insläpp från kl. 10

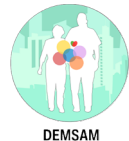
**Plats:** Frölunda Kulturhus, Lilla scenen, Valthornsgatan 13  
OBS! Begränsat antal platser.



I samarbete  
med  
Göteborgs  
Symfoniker

## DEMSAM

Hanna Mac Innes och Ramona Schenell, forskningsledare i Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen, Göteborgs Stad, berättar om forskningsprojekt inom DEMSAM – Centrum för personcentrerat och demensvänligt samhälle.



DEMSAM



## Demensvänligt samhälle ur en anhörigs perspektiv

Anhörigkonsulent Mattias Landvik samtalar med en anhörig som delar sin berättelse och tankar om hur man som medmänniska kan underlätta för personer med demenssjukdom och deras anhöriga.

## Att leva med demenssjukdom

Milja-Liisa Hammarqvist samtalar om hur det är att leva med demenssjukdom i samhället. Milja-Liisa glömmer namn och behöver skriftligt information som tillägg för att kunna ha möjlighet att få ihop sin dag. Hennes motto är att varje dag ska vara en bra dag:



*Genetiken kan jag inte göra så mycket åt  
men ta vara på dagen och njuta av det jag  
faktiskt klarar av är vinst och viktigt för  
mig. Jag tränar flera gånger i veckan och  
mitt kroppsminne är min styrka.*

**Genom ökad kunskap och  
förståelse kan vi alla bidra  
till ett mer demensvänligt  
samhälle!**

## TISDAG 13/10

### Testa sittgympa och smoothie!

Sittgympa med instruktör och provsmaka smoothie.

**Tid:** Kl. 13-13.30

**Plats:** Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14

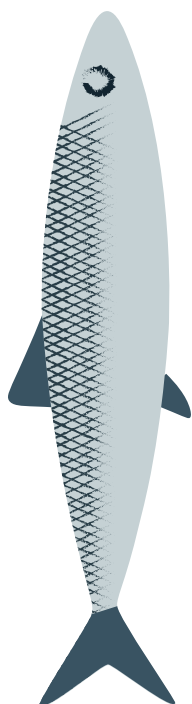
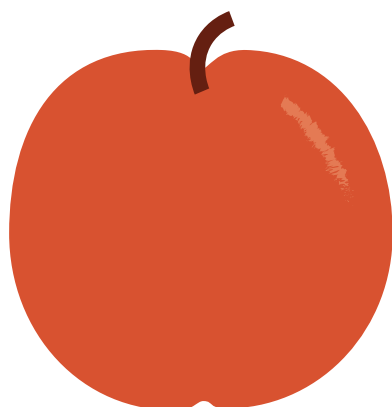
### Bra mat för hjärnan

Hur kan maten hjälpa dig att må bra och behålla hälsan längre? Kom och lyssna på en lättsam föreläsning om bra mat för den åldrande hjärnan – och hjärtat – med praktiska tips.

**Med dietist Sofia Azami.**

**Tid:** Kl. 13.30-14.30

**Plats:** Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14



## ONSDAG 14/10

### Minimässa

Olika verksamheter med betydelse för ett demensvänligt samhälle finns på plats. Ställ dina frågor eller kom förbi på korta föredrag för att ta del av verksamheterna.

Du är värdefull i ett demensvänligt samhälle, tillsammans gör vi skillnad! Program hittar du på baksidan.

**Tid:** Kl. 10-15

**Plats:** Mötesplats Frölunda (Växthuset) Valthornsgatan 27

### Quiz - på spårvagnen

Hjärnan behöver också träning. Häng med på en frågesport starkt förknippad med SVT's På spåret. Hoppa in i burarna och dra i nödbromsen när Britt och Susanne dundrar iväg!

**Tid:** Kl. 13-14.30

**Plats:** Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14

### Soppa och sång

Den här veckan bjuder vi på soppa och sjunger tillsammans under ledning av musikpedagog Karl. Ingen sångerfarenhet krävs. Med reservation för att soppan kan ta slut. Kostnadsfritt.

**Tid:** Soppa serveras kl. 12, allsång 13-13.30

**Plats:** Mötesplats Askim, Askims Torg 5



## **Ruddalens utegym**

Välkomna till Ruddalens utegym på ett prova-på-pass med instruktör (Idrotts- och föreningsförvaltningen).

Metodutvecklare i kognitiv svikt och demenssjukdom Kristina och Madelene är också på plats.

**Tid:** Kl. 14-15

**Plats:** Ruddalens utegym, Musikvägen 69



## **Demensvänligt samhälle**

Ett demensvänligt samhälle är ett samhälle där personer med demenssjukdom kan fortsätta att vara delaktiga, känna sig trygga och leva ett så självständigt och meningsfullt liv som möjligt. Samhället behöver vara anpassat så att personer med demens kan förstå, hitta och vara med på sina villkor. Ett demensvänligt samhälle bygger på kunskap, förståelse och respekt – och på att personer med demens och deras anhöriga blir lyssnade på och får vara delaktiga.

# Minimässa

Aktörer som på olika sätt är viktiga i ett demensvänligt samhälle finns på plats. Besök oss, ställ dina frågor eller lyssna på föredrag om verksamheterna och lär dig mer. Välkommen!

Det är aldrig  
för tidigt – och  
aldrig för sent –  
att börja ta hand  
om hjärnan.

**Tid:** Onsdag 14 oktober kl. 10–15

**Plats:** Mötesplats Frölunda  
(Växthuset) Valthornsgatan 27

## Korta föredrag – cirka 20 minuter långa

### Stöd till anhöriga

Här får du veta mer om vilket stöd du kan få som anhörig. Passa på att ställa dina frågor.

**Tid:** Kl. 10.30 och kl. 13

**Plats:** Stora grupprummet

### FINGER-modellens betydelse för hälsan

FINGER-modellen handlar om hur hjärnhälsan kan främjas inom fem livsstilsområden.

**Tid:** Kl. 11

**Plats:** Stora grupprummet



### Dagverksamhet

Välkommen till oss så berättar vi mer om dagverksamhet, vem den vänder sig till och om *Klubb Hjärnhälsa*, en klubb för dig med demenssjukdom i ett tidigt skede.

**Tid:** Kl. 11 och 13

**Plats:** Lilla grupprummet

### Fysisk aktivitet – bra för kropp och hjärna

Här berättar Centrum för fysisk aktivitet om vad som händer i hjärnan med stigande ålder och hur rörelse kan bidra till bättre hälsa, välbefinnande och självständighet. Föreläs-enkla praktiska övningar.

**Tid:** Kl. 12.30

**Plats:** Stora grupprummet

### Stärkande aktiviteter för hjärnhälsan

Äldrekonulent berättar om aktiviteter som du kan delta i på Mötesplatser för seniorer.

**Tid:** Kl. 12

**Plats:** Lilla grupprummet

### Senior Sport School

Sportskolan för dig som vill prova på blandade sporter i olika föreningar och lära känna nya vänner. Här får du veta mer och om hur du ansöker.

**Tid:** Kl. 13.30

**Plats:** Stora grupprummet

### Lär dig mer om demenssjukdomar och konsekvenser i vardagen

**Tid:** Kl. 14

**Plats:** Stora grupprummet

På baksidan hittar du alla deltagare på mässan

# Arrangörer av temaveckan

Hälsofrämjande och förebyggande avdelningen arbetar för att stärka äldres hälsa och självständighet. Vi erbjuder bland annat aktiviteter, sociala träffar, samtal och stöd.

## Har du frågor om temaveckan?

Kontakta oss via e-post eller telefon. Du behöver inte föranmäla dig till aktiviteterna.

**E-post:** [tidigdemens@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:tidigdemens@aldrevardomsorg.goteborg.se)

**Telefon:** 031-366 44 00

## Läs mer på:

[goteborg.se/hof](http://goteborg.se/hof)



## Utställare på minimässan

### **Göteborgs Stad**

- » Anhörigkonsulenter
- » Verksamhetsutvecklare  
Måltidsservice
- » Specialistsjuksköterska  
inom demens och  
palliativ vård
- » Syninstruktörer
- » Dagverksamhet och  
Klubb Hjärnhälsa

- » Idrott- och förenings-  
förvaltningen, IOFF
- » Mötesplatser i Sydväst

### **Externa aktörer**

- » Centrum för fysisk  
aktivitet
- » Demensföreningen  
Göteborg
- » Demensföreningen  
Hisingen