



Sommarprogram Anhörigcenter 2022

Obs!
Ändrade öppettider
under veckorna 26 – 28
samt 31 och 32.

Tisdagar, onsdagar och
torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Anhörigcenter har ingen
verksamhet under
veckorna 29 – 30.

Adress:
Nygatan 9 1 tr

Telefon:
026-17 23 23

E-post:
anhorigcenter.omv@gavle.se

Hemsida:
www.gavle.se/anhorigstod

Vi planerar för höstens
anhöriggrupper. Vill du
vara med, kontakta oss!

Torsdag 2 juni kl. 11.00 "Hälsopromenad"

En mindfulness-inspirerad promenad där vi tillsammans övar oss i medveten närvaro. Med hjälp av våra sinnen och kroppen uppmärksammar vi naturen och oss själva. Som anhörig har man ofta tankarna hos sin närstående, man oroar sig, funderar och planerar. Under promenaden tränar vi på att vara tyst, vara i nuet, aktivera olika sinnen och känna vår andning. Ingen anmälan krävs.

Samling vid entrén på Nygatan 9 kl. 11.00

Onsdag 15 juni kl. 10.30 – 11.30 "Samtalsträff"

En träff för dig som vill träffa andra anhöriga och utbyta tankar, känslor och erfarenheter. Personal från Anhörigcenter medverkar. Ingen anmälan krävs.

Fredag 17 juni kl. 11.00 "Promenadprat i Boulognern"

Vi träffas för en samtalsstund samtidigt som vi går en kortare promenad i lugn takt. Samling vid Milles änglar i Boulognerskogen. Inställt vid regn. Ingen anmälan krävs.

Varje måndag under veckorna 26 – 28 samt v. 31 och 32 "Samtalsträffar"

Under sommaren erbjuder Anhörigcenter träffar där du får möjlighet att träffa andra anhöriga. Personal från anhörigstöd finns med vid varje tillfälle. Vid fint väder är vi ute i Boulognerskogen, vid regn är vi inne på Anhörigcenter. **Samling vid entrén på Nygatan 9 kl. 10.00**

Varje torsdag under veckorna 26 – 28 samt v. 31 och 32 "Promenadprat"

Under sommaren har du möjlighet att följa med på promenadprat. Vi går en kortare promenad i lugn takt samtidigt som vi samtalar kring olika teman. Inställt vid regn. **Samling vid entrén på Nygatan 9 kl. 14.00**

Fredag 1 juli kl. 11.00 "Nyöstertorpet"

Vi träffas vid Nyöstertorpet i Sätra (vid vattentornet). Möjlighet att ta med eget fika eller köpa korv med bröd, kaffe och liten kaka för 25 kr. Korvgrillning kl. 11.00-12.00. I samverkan med Träffpunkt för seniorer. Vid funderingar eller frågor kontakta Anhörigcenter 026 - 17 23 23.

Fredag 8 juli kl. 11. 00 "Eldhuset i Valbo"

Vi träffas vid parkeringen utanför Valbo hälsocentral. Möjlighet att ta med eget fika eller köpa kolbulle, kaffe och liten kaka för 25 kr. I samverkan med Träffpunkt för seniorer. Vid funderingar eller frågor kontakta Anhörigcenter 026 - 17 23 23.

Fredag 15 juli kl. 11.00 "Boulognern"

Vi träffas i Boulognerskogen vid caféet för en kort promenad. Möjlighet att ta med eget fika eller köpa lunch/fika i Boulognercaféet. I samverkan med Träffpunkt för seniorer. Vid funderingar eller frågor kontakta Anhörigcenter 026 - 17 23 23.

Fredag 5 augusti kl. 11.00 "Böna café"

Vi träffas vid Böna Café. Möjlighet att ta med eget fika som du kan äta på Bönabrygga eller köpa lunch/fika i caféet. I samverkan med Träffpunkt för seniorer. Vid funderingar eller frågor kontakta Anhörigcenter 026 - 17 23 23.

Fredag 12 augusti kl. 11.00 "Hemlingby"

Vi träffas vid Hemlingby spårcentral och promenerar en liten slinga. Möjlighet att ta med eget fika eller köpa lunch/fika i Hemlingbystugan. I samverkan med Träffpunkt för seniorer. Vid funderingar eller frågor kontakta Anhörigcenter 026 - 17 23 23.

Tisdag 23 augusti kl. 13.30 – 14.30 "Samtalsträff"

En träff för dig som vill träffa andra anhöriga och utbyta tankar, känslor och erfarenheter. Personal från Anhörigcenter medverkar. Ingen anmälan krävs.



Har du behov av ett enskilt samtal? Kontakta oss!

Telefon: 026 - 17 23 23

E-post: anhorigcenter.omv@gavle.se

Facebook: <https://www.facebook.com/Anhorigstodgavle/>