



Anhörigcenter nov-dec 2023



Öppettider:

Måndag – fredag
kl. 11.00 – 16.00

övrig tid efter överenskommelse

Besöksadress:

Nygatan 9, 1 tr

Telefon:

026 - 17 23 23

E-post:

anhorigcenter.omv@gavle.se

Hemsida:

www.gavle.se/anhorigstod

Avslappning varje tisdag

kl. 13.00 – 14.00

Unna dig en stunds vila genom en guidad, sittande avslappningsmeditation.

Pausyoga varje onsdag

kl. 13.00 – 14.00

Enkla vitaliserande yogaövningar där man sitter på en stol. Ökar energin, stärker immunförsvaret och skapar balans i kropp och sinne. Fokus på andningens betydelse för hälsan.

Måndag 6 november kl. 13.30-14.30 "Information om Första hjälpen till psykisk hälsa"

Nästan alla människor drabbas av psykisk ohälsa någon gång i livet – direkt eller indirekt. Instrukörer i Första hjälpen till psykisk hälsa kommer och informerar om tidiga tecken på psykisk ohälsa och vad du som medmänniska kan göra.

Måndag 6 november kl. 18.00 "Föreläsning om demenssjukdomar"

Föreläsning med Sibylle Mayer Strandar, överläkare och geriatriker på minnesmottagningen Region Gävleborg.

Plats: Elite Hotell, Kyrkogatan 28

Onsdag 8 november kl. 10.00-12:00 "Riskfaktorer blir friskfaktorer"

Christina, sjuksköterska från Strokemottagningen Region Gävleborg informerar om stroke, TIA, högt blodtryck och andra riskfaktorer som kan leda till stroke. Möjlighet att få sitt blodtryck kollat kommer att finnas.

Anmälan till Anhörigcenter 026-172323 eller anhorigstod.omv@gavle.se

Torsdag 9 november kl. 10.00-12.00 "Information om Vårdvägvisare"

Åsa Strid Winholm och Lena Siljeholm, Region Gävleborg informerar om vårdgarantier, remisser och rättigheter som vårdtagare. Lena kommer även att berätta om sällsynta hälsotillstånd.

Informationen kommer att sändas live på anhörigstöds Facebook sida.

Fredag 10 november kl. 13.30-15.30 "Dans - tongivande dansmusik från Gävle"

I samverkan med Träffpunkter för seniorer bjuder vi in till en eftermiddag med dans till "MatsRogers" med Mats Lindblom och Roger Holmström.

Plats: Andreassalen, Andersberg

Torsdag 23 november 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.

Onsdag 29/11 kl. 10.30-12.00 "Beteendemässiga symtom vid demenssjukdom"

Therese Christiansson med lång erfarenhet att möta personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Föreläsningen handlar om beteendemässiga symtom som aggressivitet, skrik, vandringsrätt, plockande eller störd dygnsrytm och psykiska symtom, som hallucinationer, vanföreställningar, ångest eller depression. Föreläsningen kommer att sändas live på anhörigstöds Facebook sida. Anmälan till Anhörigcenter 026 – 17 23 23 eller anhorigcenter.omv@gavle.se

December

Tisdag 5 december kl. 11.00-12:00 "Kom och träffa Gävle kommuns äldrelots"

Äldrelots är en tjänst som kan användas av personer över 65 år som bor i Gävle kommun och behöver vägledning i tjänster eller aktiviteter som kan underlätta och skapa större trygghet. Målet är att göra det lättare att hitta rätt i samhället och lotsa rätt när man inte vet vart man ska vända sig. Föreläsningen kommer att livesändas på anhörigstöds Facebook sida.

Måndag 11 december kl. 10.00-12.00 "Människors möten i kris, vård och omsorg"

Många anhöriga har erfarenheter av att möta vård och omsorg i olika sammanhang. Dessa erfarenheter kan ibland påverka måendet. Erfarenheterna kan vara både positiva och negativa. Mats Johansson fd sjukhuspräst och Anders Widman samtalar kring de erfarenheter som ni har. Anmälan till Anhörigcenter 026 – 17 23 23 eller anhorigcenter.omv@gavle.se

Tisdag 12 december 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.

Onsdag 13 december kl. 11.00-14.00 "Luciafika"

Vi bjuder på kaffe och lussekatt.

Öppettider i jul och nyår

Fredag 22/12 kl. 11:00-14:00
Onsdag 27/12 - fredag 29/12 **STÄNGT**
Fredag 5/1 kl. 11:00-14:00

*God Jul och Gott Nytt År
önskar
vi alla på Anhörigcenter!*

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/>