

Anhörigcenter mars 2024

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.

Tisdag 5 mars 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.

Torsdag 14 mars kl.10.30-12.00 ”Information om demenssjukdomar”

Gunnel Darmell, demenssjuksköterska på minnesmottagningen, med lång erfarenhet av att möta personer med demenssjukdom och deras anhöriga informerar om demenssjukdomar. Informationen livesänds på vår Facebook sida.

Anmälan till Anhörigcenter 026 – 17 23 23 eller anhorigcenter.omv@gavle.se

Måndag 18 mars 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 samttalar kring de erfarenheter som ni har.

Anmälan till Anhörigcenter 026 – 17 23 23 eller anhorigcenter.omv@gavle.se

Torsdag 21 mars kl.13.30-14.30 ”Promenadprat i Boulognerskogen”

Vi träffas för en samtalsstund samtidigt som vi går en kortare promenad i lugn takt. Samling vid Anhörigcenter. Ingen anmälan krävs.

Onsdag 27 mars kl.13.00-14.00 ”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/>