

Anhörigcenter September 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 Start 5/9

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

Pausyoga varje onsdag
kl. 13.00 – 14.00 Start 6/9

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.

Onsdag 6 september kl. 10.00 ”Samtalsträff”

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

Söndag 10 september kl. 18.00 ”Suicidpreventiva dagen”

Föreläsning i Heliga Trefaldighets kyrka. Evenemanget arrangeras i samverkan med andra aktörer.

Måndag 11 september kl. 11.00 ”Information om anhörigstöd”

När en närstående eller vän drabbas av sjukdom och/eller funktionsnedsättning förändras livssituationen för alla parter. Personal från anhörigstöd berättar om vilket stöd du som anhörig kan få. Informationen livesänds på vår Facebook sida.

Tisdag 12 september kl. 13.30 ”Samtalsträff”

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

Onsdag 20 september kl. 10.30 ”Föreläsning om sömn.

Hälsopedagog från Region Gävleborgs Hälsotorg kommer och informerar om deras verksamhet samt ger råd kring sömn. Föreläsningen livesänds på vår Facebook sida.

Torsdag 21 september kl. 10.30 ”Information om demenssjukdomar”

Gunnel Darmell, demenssjukköterska 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

Tisdag 26 september kl. 10.30 ”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 vardagen 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.