



Anhörigcenter oktober 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.

Söndag 1 oktober kl. 13.00-15.00 "Seniorvarvet i Boulognerskogen"

Seniorvarvet är ett arrangemang i syfte att främja fysisk aktivitet och allmänt välbefinnande. Varvet är drygt 800 meter långt alternativt ett längre för den som vill utmana sig. Kaffe med dopp ingår för deltagare av Seniorvarvet, för övriga är caféet öppet. Ingen anmälan krävs.

Torsdag 5 oktober 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 6 oktober kl. 11.00-15.00 "Nationella anhörigdagen"

Vi uppmärksammar nationella anhörigdagen med öppet hus på Anhörigcenter där flera föreningar kommer att delta och mässa i Wasahusets entréplan.

Tisdag 10 oktober kl 13.30-20.00 "Kraftsamling psykisk hälsa"

Vi uppmärksammar världsdagen för mental hälsa i Gasklockan "Lilla Retorten". Kl.14.00 Föreläsning "Första hjälpen, psykisk hälsa" med Sofi Hult & Ann-Sofie Dahlin. Kl.16.00 Paneldebatt Kl 18.00 Föreläsning "Första hjälpen, psykisk hälsa" med Sofi Hult & Ann-Sofie Dahlin. Ingen anmälan krävs. I samverkan med Region Gävleborg, Studieförbundet Vuxenskolan och föreningar inom psykisk ohälsa.

Måndag 16 oktober kl. 16.00 "Dåligt samvete för allt jag gör och inte gör"

Samtal med Mats Johansson- f.d sjukhuspräst. Anmälan till Anhörigcenter 026 – 17 23 23 eller anhorigcenter.omv@gavle.se

Tisdag 17 oktober 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.

Torsdag 26 oktober kl 10:30 "Information om avlösningsvistelse"

Personal från avlösningsvistelsen informerar om hur verksamheten fungerar. Du som anhörig får möjlighet till vila och återhämtning under tiden din närstående vistas på Hemlingborg.

Kan en anhöriggrupp passa dina behov?

Vad är en anhöriggrupp?

I en anhöriggrupp kan du öka dina kunskaper om vad det innebär att vara anhörig. Du får råd och tips om hur du på olika sätt kan underlätta och hantera vardagen och möjlighet att utbyta tankar, funderingar och erfarenheter med andra i liknande situation.

Vem kan delta i anhöriggrupp?

Du som har omsorg om eller stöttar en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning är välkommen att delta.

Hur anmäler jag mig?

Anhörigcenter startar nya anhöriggrupper efter önskemål och behov. Om du har frågor eller vill anmäla dig kontakta Anhörigcenter 026-17 23 23 eller anhorigcenter.omv@gavle.se

Några av de grupper som planerar att starta under 2023:

Ungdomsgrupp

En grupp för dig som har förälder eller syskon med allvarlig sjukdom eller som har avlidit. Det kan vara svårt att prata om detta med sina kompisar, många upplever att de inte förstår. Att träffa andra som är i liknande situation kan hjälpa dig.

Anhörigutbildning demens

Vänder sig till dig som har en närstående med demenssjukdom. Syftet är att erbjuda kunskap om demens och om olika beteenden som kan förekomma. Du får också möjlighet att träffa andra anhöriga för att utbyta tankar, funderingar och erfarenheter.

Föräldragrupp psykisk ohälsa

Grupp för dig som är förälder till barn (oavsett ålder) med psykisk ohälsa. Du ges möjlighet att dela funderingar, tankar och erfarenheter tillsammans med andra föräldrar.

Leva vidaregrupp för änkepersoner

En grupp för dig som blivit änka/änkeman. Vi utgår från olika teman vid varje träff.

Anhöriggrupp Parkinson

Vänder sig till dig som har en närstående med Parkinsons sjukdom.

Samtalsgrupp

Anhörigträffar för föräldrar till barn, tonåring eller vuxen som identifierar sig som transperson.

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/>