



## Anhörigcenter jan-feb 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](mailto:anhorigcenter.omv@gavle.se)

### Hemsida:

[www.gavle.se/anhorigstod](http://www.gavle.se/anhorigstod)

### Avslappning varje tisdag

**start 9/1 kl.13.00 – 14.00**

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

### Pausyoga varje onsdag start

**10/1 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.

### **Torsdag 11 januari 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 18 januari kl. 10.30-12.00 "Information konsument Gästrikland"**

Konsumentvägledarna ger dig vägledning i konsumenträtt. Här hittar du information om vad som gäller vid köp mellan privatpersoner och företag, vad du ska tänka på före ett köp och vid problem efter ett köp.

### **Fredag 19 januari kl. 11.00-12.00 "Information om träffpunkter för personer med förvärvad hjärnskada"**

Studieförbundet Vuxenskolan och Gävle kommun informerar om det arbetet som genomförs, för att starta en mötesplats för personer som fått en hjärnskada i vuxen ålder.

Informationen kommer att livesändas på Anhörigstöds Facebook sida.

### **Tisdag 23 januari kl. 11.00-12.00 "Information om S:t Lukas"**

S:t Lukas är en riksomfattande ideell, idéburen och allmännyttig organisation med föreningar över hela landet där psykoterapi är den huvudsakliga verksamheten.

### **Torsdag 25 januari kl. 10.30-12.00 "Information från överförmyndarenheten Gävle kommun"**

Vad gör en god man och förvaltare? Vem kan få och hur går man tillväga för att ansöka? Vem kan bli god man? Överförmyndarnämndens roll. Möjlighet att ställa frågor!

### **Fredag 26 januari kl.13.00-14:00 "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. Informationen kommer att livesändas på Anhörigstöds Facebook sida.

### **Onsdag 31 januari kl. 16.00-17.00 "Yoga"**

Enkla hälsofrämjande övningar sittande på stol. vi andas välbefinnande andning i övningarna som skapar balans i kroppen och sinnet.

Samverkanspartner:



## **Februari**

### **Torsdag 8 februari kl. 17.30-19.00 "Demenssjukdom och bemötande"**

Välkommen till en föreläsning med Liselotte Björk, förbundsordförande Demensförbundet, som ger svar på vanliga frågor och tips om möjligheter i samspel med personer som lever med en demenssjukdom.

Anmälan senast måndag 5 februari till:

Karin Andersson, tel: 073-052 92 01

**Plats: Elite Grand Hotel, Kyrkogatan 28**

### **Tisdag 13 februari kl.13.30-14.30 "Råd och tips om stresshantering"**

Sofi Hult, anhörigkonsulent, berättar om stress hos anhöriga, hur den påverkar och tipsar om enkla metoder för att hantera den.

### **Onsdag 14 februari kl. 10.30-12.00 "Information av biståndshandläggare"**

Biståndshandläggare kommer till Anhörigcenter och berättar om vilket stöd och hjälp du kan ansöka om. Informationen kommer att livesändas på anhörigstöds Facebook sida.

### **Torsdag 15 februari kl. 16.00-17.30 "Information från överförmyndarenheten Gävle kommun"**

Vad gör en god man och förvaltare? Vem kan få ansöka och hur går man tillväga för att ansöka? Vem kan bli god man? Överförmyndarnämndens roll. Möjlighet att ställa frågor!

### **Onsdag 21 februari 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.

### **Tisdag 27 februari 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.

Har du behov av ett enskilt samtal? Kontakta oss!

**Telefon:** 026 - 17 23 23

**E-post:** [anhorigcenter.omv@gavle.se](mailto:anhorigcenter.omv@gavle.se)

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

