

Fredagsaktiviteter

Fredagar kl 13.00 (anmälan till alla tillfällen)

15/1 Sång & musik

Cina och Ann-Charlotte spelar och sjunger.

12/2 Sång & semlor

Vi firar fettisdagen med kaffe & semla till sång och musik av Anders Sterner.

19/3 Välkommen till Kanarieöarna

Med hjälp av fantasin, enklare förtäring/fika, sång och berättelse, tar Karin Andrae oss med på en resa till Kanarieöarna.

16/4 Sång & musik

Jennie Helzenius spelar och sjunger.

21/5 Sång & diktförfattare

Vi upplever kända svenska sång- och diktförfattare tillsammans med Marlene Christoffersson.

Anmälan och frågor

Anhörigcenter: 026-17 23 23

E-post: anhorigcenter.omv@gavle.se

Besöksadress: Nygatan 9, 1 tr Gävle

Hemsida: www.gavle.se

Program Våren 2010

Anhörigstöd

föreläsningar – utbildningar
aktiviteter – informationer

Nygatan 9, 1tr, Gävle



Föreläsningsserien är kostnadsfri

Onsdagar kl 11.00 (ingen anmälan)

20/1 Äldre och läkemedel

Per-Erik Svedberg, apoteket farmaci informerar om problem runt äldre och läkemedel.

10/2 Bibliotekets utbud

Marie Persson och Lena Jansson informerar om talböcker och bibliotekets övriga utbud.

24/3 Motion till vardags

Sören Svensson från PRO Valbo, pratar om motion och hälsa.

14/4 Kost

Mona Lindblom informerar om kostens betydelse för kroppen.

5/5 Anhörigstöd i Gävle kommun

Att vårda en sjuk närstående kan periodvis kännas tungt, här får du som anhörig veta vilket stöd som finns att få.

Marie Bengtsson, anhörigsamordnare informerar.

Aktiviteter/utbildningar

Föreläsning om skammens verkningar

Göran Larsson, terapeut och författare till boken ”Skamfilad” berättar om vad skammen kan göra med oss människor.

24/2 kl 19.00–21.00

Anmälan senast 17/2

Kreativa träffar med Karin Hägglund

Vi erbjuder kreativa träffar för dig som gillar att handarbeta, prata och fika tillsammans.

27/1, 24/2, 31/3, 28/4 och 26/5 kl 13.00–15.00

Anmälan

Frigörande dans med Ann-Gret Claesson som inspiratör.

Frigörande dans är motion för kropp och själ för både män och kvinnor, den hjälper till att släppa taget om spänningar och stress. Du får dansa din egen dans utan bestämda steg, det går bra att blunda. Inga krav eller förkunskaper krävs.

16/2, 2/3, 16/3, 30/3 och 13/4 kl 13.00–15.00

Kostnad 300kr för 5 ggr

Bindande anmälan senast 9/2

Medveten andning med Gunilla Forsström.

Medveten andning är att vara uppmärksam på hur du andas i vardagen. Medveten andning motverkar stress och spänningar, du blir mer harmonisk och avslappnad.

15/2, 22/2 och 1/3 kl 13.00–13.45

Kostnad 150kr för 3ggr

Bindande anmälan senast 8/2

Varför dåligt samvete för allt jag gör och inte gör?

Att vårda en sjuk närstående kan stundvis kännas svårt, man känner att hur man än gör så får man dåligt samvete.

Sjukhuspräst Mats Johansson samtalar om detta och försöker bena ut begreppet ”dåligt samvete”.

8/2 kl 13.15–14.15 och 18/5 kl 17.30–18.30

Anmälan

Välkommen till ett informationsmöte

”Att flytta in och bo på ett särskilt boende”

Av erfarenhet vet vi att det finns många frågor som man funderar över inför en inflyttning till ett särskilt boende.

Under informationsträffarna ges tillfälle att få svar på egna frågor.

Vid informationen deltar representanter från Anhörigcenter, boendesamordnare, ekonomihandläggare och en verksamhetschef från ett särskilt boende.

3/3 kl 17.00–18.30, 28/4 kl 13.30–15.00 och 26/5 kl 10.30–12.00

Anmälan