

Anhörigcenter april 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 2 april 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 4 april kl 10.00 - 11.30 "Tematräff med inriktning hälsa"

En träff där du som anhörig får möjlighet att sätta fokus på din egen hälsa och vid det här tillfället är temat **kost och rutiner**. Information och diskussioner varvas med tid för reflektion. Personal från Anhörigcenter och volontär leder träffen. Ingen anmälan krävs.

Måndag 8 april kl. 16.00 – 17.00 "Dåligt samvete"

Samtal med Mats Johansson- f.d sjukhuspräst.

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

Onsdag 10 april kl. 10.30 - 12.00 "Beteendemässiga symtom vid demenssjukdom"

Therese Christiansson med lång erfarenhet att möta personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Föreläsningen handlar om beteendemässiga symtom som aggressivitet, skrik, vandring, plockande eller störd dygnsrytm och psykiska symtom. som hallucinationer, vanföreställningar, ångest eller depression.

Föreläsningen kommer att sändas live på anhörigstöds Facebook sida.

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

Torsdag 11 april kl 10.00 - 11.30 "Tematräff med inriktning hälsa"

En träff där du som anhörig får möjlighet att sätta fokus på din egen hälsa och vid det här tillfället är temat **vardagsrörelse och aktivitet**. Information och diskussioner varvas med enkla övningar samt tid för reflektion. Personal från Anhörigcenter och volontär leder träffen. Ingen anmälan krävs.

Torsdag 11 april kl. 17.30 - 19.00 "Vad är Bipolär sjukdom?"

Föreläsning med Erik Wigert – specialistläkare vid vuxenpsykiatrin Region Gävleborg. Föreläsningen handlar om skillnaden mellan bipolär sjukdom typ 1 och typ 2. Ingen anmälan krävs.

Plats: Träffpunkten Kaplansgatan 10

Torsdag 18 april kl. 14.00 "Promenadprat i Boulognerskogen"

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

Måndag 22 april 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.

Torsdag 25 april kl 10.00 - 11.30 "Tematräff med inriktning hälsa"

En träff där du som anhörig får möjlighet att sätta fokus på din egen hälsa och vid det här tillfället är temat **stress**. Information och diskussioner varvas med enkla övningar samt tid för reflektion. Personal från Anhörigcenter och volontär leder träffen. Ingen anmälan krävs.

Gävle Ångestlopp lördag 20 april 2024 kl. 11.00 - 14.00

För att belysa psykisk ohälsa genomförs varje år ett evenemang.
För mer information besök facebooksidan "Gävle Ångestlopp 2024"

Kl. 11.00 Kort presentation av Gävle Ångestlopp samt föreläsning och musik av Sara Kreft.

Plats: Heliga Trefaldighets kyrka

Kl. 12.30 Nummerlappsutdelning

Plats: Stortorget

Kl. 12.45 Uppvärmning med Friskis & Sveltis

Plats: Stortorget

Kl. 13.00 Loppet startar

I valfri takt tar du dig från Stortorget till målgången vid Milles Änglar, där det blir musikunderhållning med Starflights. Deltagandet är gratis.
Fika finns att köpa. Ingen anmälan krävs.

Evenemang genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg och Hjärnkoll Gävleborg.

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/>