

Kontakta oss!

Anhörigkonsulent norra Gotland och Visby
0498-26 88 46

Anhörigkonsulent södra Gotland och Visby
0498-20 47 42

Anhörigkonsulent Visby
0498-20 46 31

E-post: anhorigstod@gotland.se

Hemsida: www.gotland.se/anhorigstod

Facebook: www.fb.com/anhorigstodregiongotland



Anhörigstöd hösten 2019

Känner du någon som har en långvarig sjukdom och/eller har en funktionsnedsättning? Du kanske är förälder, syskon, partner eller vän.

Vi erbjuder föreläsningar, sorterande och vägledande samtal samt slutna anhörigrupper med olika inriktningar. Vi riktar oss till dig som är anhörig och över 18 år. Den du vårdar/stödjer kan vara yngre eller äldre.



Årsrika - en spännande och viktig vandringsutställning!

Årsrika är en kreativ utställning som syftar till att förändra synen på att bli äldre, genom att bryta ner fördomar och se de viktiga kunskaper och kompetenser som rikedom på år medför i samhället.

Evenemang och aktiviteter på öppna mötesplatser för seniorer och Gotlands Museum pågår från 28 september 2019 till 17 februari 2020.



Öppna anhörigträffar på Röda korset i Klintehamn

Alla anhöriga är välkomna till öppna anhörigträffar på Röda korset i Klintehamn, Marknadsgatan 3. Anhörigkonsulent finns på plats under första timmen.

Här finns möjlighet för dig som är anhörig, att möta andra i liknande situation och få en stunds egen reflektion och sammanhang.

Välkommen följande måndagar under hösten: **16 september, 14 oktober, 11 november och 9 december. Klockan 13-15.** Vid behov, kontakta anhörigkonsulent: 0498-20 47 42.

Delta i anhöriggrupp!

Vi erbjuder olika inriktningar på anhöriggrupper och startar nya grupper efter hand vi har tillräckligt med anmälningar. Grupperna är slutna och du får din plats bekräftad innan gruppstart. Deltagande i grupp föregås alltid av ett enskilt samtal och vi tillämpar tystnadslöfte för alla som deltar.

Höstens grupper

Inre balans – meditation för anhöriga.

Fyra fredagar i september, start den **6 september. Klockan 08.30-09.15**, i Visby.
Anmälan till anhorigstod@gotland.se

Anhöriggrupp med inriktning psykisk ohälsa och/eller psykisk funktionsnedsättning

Sex onsdagar, start den **2 oktober. Klockan 14-16**, i Visby.
Anmälan till anhorigstod@gotland.se

Andra grupper vi regelbundet erbjuder är:

- Anhöriggrupp inriktning demenssjukdom
- Anhöriggrupp inriktning cancersjukdom
- Samtal om livet
- Allmänna anhöriggrupper

Våra grupper kan rikta sig till dig som är förälder, vuxet syskon, partner/maka/make men också blandade grupper. Saknar du någon grupp? Tipsa oss gärna.

Öppna föreläsningar – kostnadsfria

När livet förändras – hur kan jag hitta mening och hälsa?

Hur vi hanterar frågor om livets mening, framtidshopp och harmoni i tillvaron påverkar hur vi mår. Att stärka den existentiella dimensionen av livet kan därför hjälpa oss till ökad livskvalitet och hälsa i vid bemärkelse.

Välkommen till en kväll där du får lära dig grunderna om existentiell hälsa och hur du kan skapa vägar till din inre hälsa och välbefinnande genom livet.

Föreläser gör **Susanne Rolfner Suvanto**, skribent, författare och tidigare särskild utredare för regeringen. **För anmälan se nedan.**

Tisdag den 15 oktober. Klockan 18-20.

Plats: Gotlands Museum, Strandgatan 14, Visby
Arrangörer: Region Gotland, Gotlands Museum, Vuxenskolan Studieförbundet

Framgångsrikt åldrande – livskvalitet och hälsa genom hela livet

Hur kan vi öka chansen till bra hjärnhälsa genom hela livet. Är det för sent att börja efter 65? Vad kan jag börja med redan i unga år?

Åldrandet ökar risken för både fysiska och kognitiva begränsningar av olika slag. Att skapa förutsättningar för god fysisk och kognitiv hälsa sammanfattar därför vad framgångsrikt åldrande handlar om.

Välkommen till denna spännande föreläsning med fokus på hur du främjar din egen hjärnhälsa genom hela livet. **För anmälan se nedan.**

Föreläser gör neuropsykolog **Aron Sjöberg**, Minnesmottagningen, Region Gotland.

Tisdag den 19 november. Klockan 18-20.

Plats: Gotlands Museum, Strandgatan 14, Visby
Arrangörer: Region Gotland, Gotlands Museum, Vuxenskolan Studieförbundet

Du bokar din plats genom att kontakta Studieförbundet Vuxenskolan (begränsat antal platser). Tel: 0498-20 50 70 eller gotland@sv.se