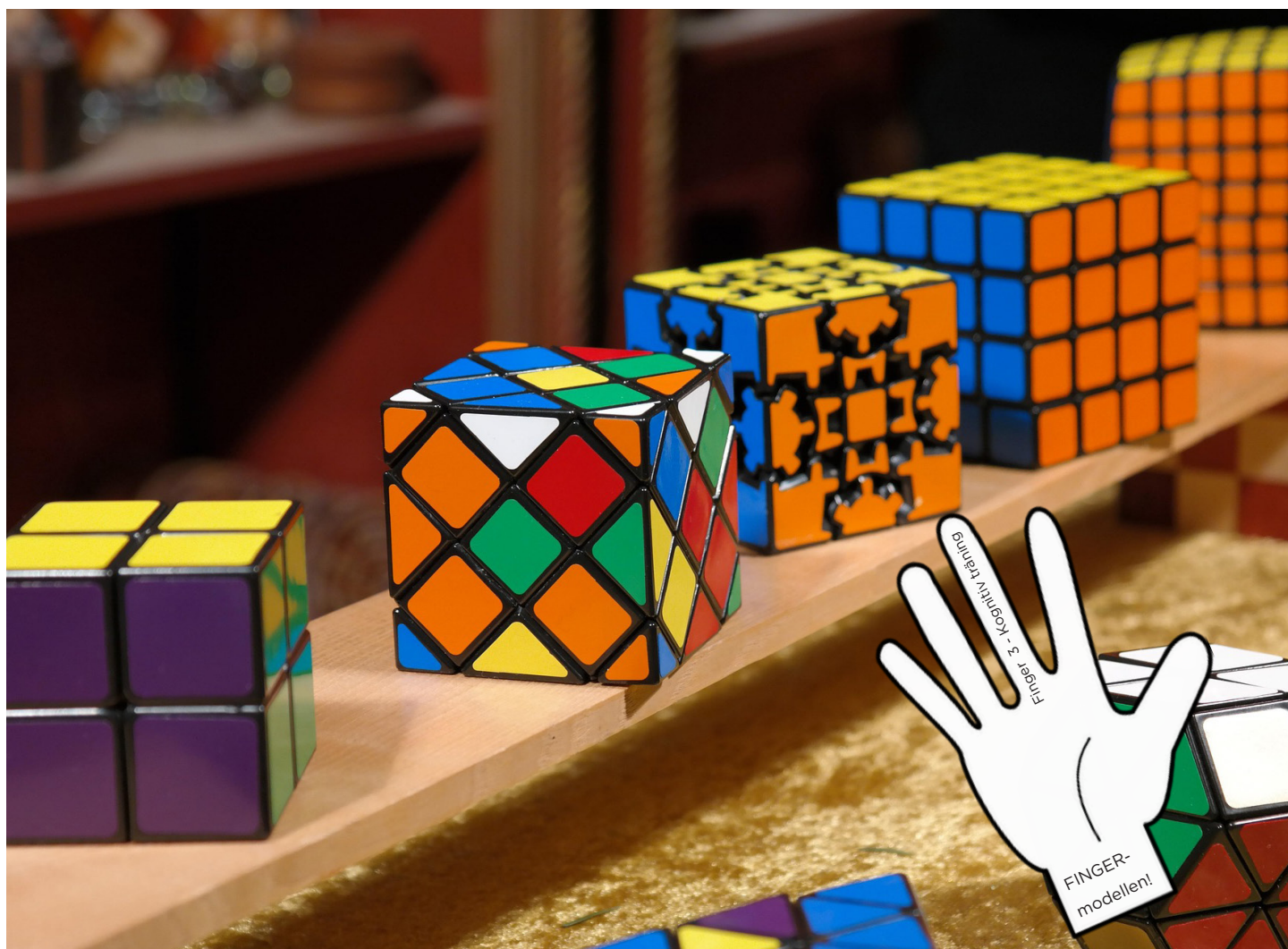


Hälsodag

Tema: Hjärnan och minnet



När? 12/11

Var? Kustgatan 10

Vem? Öppet för alla

Arrangörer

Dalheimers hus i
samverkan med
flera föreningar

Anmäl dig här!



Anmäl dig i första
hand i eventonline-
portalen. Du hittar
länkar på Dalheimers
hus hemsida:

[www.goteborg.se/
dalheimershus](http://www.goteborg.se/dalheimershus)

Du kan få hjälp på
Tfn 031-3679752

Välkommen till en hälsodag

Dalheimers hus och flera föreningar bjuder in till en dag på temat hjärnan och minnet.

Detta är en del av en serie föreläsningar om Fingermodellen med livsstilsåtgärder inom fem områden för att förebygga eller fördröja utvecklingen av kognitiv svikt och ge oss ett hälsosammare liv.

■ Fingermodellens tredje finger

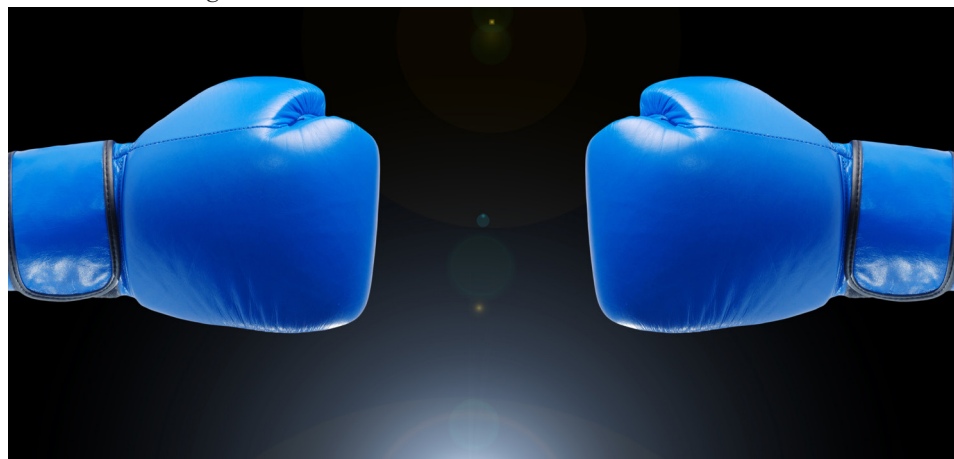
Dagen inleds med en kort presentation om fingermodellen och vad fingermodellens tredje finger innebär.

Torsdag 12 november, kl 13
Lokal: Viken

■ Boxningsträning som främjande faktor vid cancer-behandling

Kan boxningsträning motverka biverkningar av cancerbehandling och hjälpa mot hjärntrötthet? Inte bara stärka kroppen utan även "knoppen"? Det är kanske inte det första man tänker på. Nu bjuder Prostatacancerföreningen ProLiv Väst in till en eftermiddag kring hur boxningsträning skulle kunna bidra även till bättre kognitiv hälsa.

Inbjudna föreläsare är Lena Thyrell från Stockholm, medicinskt ansvarig för prostatacancer vid läkemedelsbolaget Bayer i Sverige, och Lars Twetman, patient från Malmö med spridd prostatacancer och själv deltagare i en aktuell studie med boxningsträning initierad av Bayer i samarbete med Region Skåne.



ProLiv Väst arrangerade i Dalheimers Hus under våren ett eget program med sex pass boxningsträning för en grupp medlemmar som genomgått behandling för olika stadier av prostatacancer. Träningen och dess innehåll upplevdes vitaliserande och uppskattades påtagligt av deltagarna.

Torsdag 12 november, kl 13.15
Lokal: Viken

■ Prova på att träna boxning med ProLiv

Efter föreläsningen får du möjlighet att själv prova på att träna boxning tillsammans med medlemmar från prostatacancerföreningen ProLiv!

Boxningsträningen kombinerar rörelse och fysisk aktivitet och lägger till träning av koordination, koncentration, reaktionsförmåga, balans och strategiskt tänkande. Inga förkunskaper behövs.

Evenemanget arrangeras i samarbete med prostatacancerföreningen ProLiv.

Ta med ett enkelt ombyte och skor!

Torsdag 12 november, kl 14.30
Lokal: spegelsalen



■ Träna din hjärna

Träna din hjärna med Synaptical!

På ett kreativt sätt kombinerar vi ovana rörelser, kognitiva utmaningar och uppfattningsförmåga genom våra olika sinnen. Upptäck fördelarna med hjärnträning och se vilken skillnad det gör för dig!

Torsdag 12 november, kl 14.30
Lokal: Grottan
Dalheimers Kustgatan



Mårten Bucht

■ Minnet

Mårten Bucht bjuder in till en föreläsning om hur vi kan öva upp minnet så att det blir bättre och bättre dag för dag. Du får tips och råd om hur vi i vardagen blir duktigare på att klara av de utmaningar som vårt minne ställs inför. Du får också veta mer om minnets olika delar.

Det är en föreläsning i ord och bild med logoped Mårten Bucht.

Torsdag 12 november, kl 16.30
Lokal: Vinga
Dalheimers Kustgatan



Barbro Sundberg

■ **NIA med Nia movement** **Motion för kropp och hjärna**

När vi rör oss till musik och samtidigt följer en ledares instruktioner får hjärnan arbeta på flera sätt. Vi tränar uppmärksamhet, koordination och arbetsminne när vi lyssnar, tolkar instruktioner och omsätter dem i rörelser. Att lära sig nya rörelsemönster ger dessutom hjärnan nya utmaningar.

I Nia möts öst och väst i en livsbejakande träningsform inspirerad av dans, kampsport, yoga och mindfulness. Nia ger dig kontakt med dig själv och din kropp, helhet och läkning. Allt utifrån välbefinnande och rörelseglädje!

Prova Nia Movement – rörelseglädje för både kropp och knopp!

Torsdag 12 november, kl 16.30
Lokal: Spegelsalen
Dalheimers Kustgatan

■ **Hjärnans kraft, lärande och mental styrka**

Barbro Sundberg berättar hur hjärnan påverkas av våra tankar, vanor och vår livsstil samt hur rätt träning kan stärka koncentration, minne och inlärningsförmåga. Med utgångspunkt i forskning om neuroplasticitet förklarar hon hur hjärnan fortsätter att utvecklas genom hela livet. Hon belyser sambandet mellan fysisk aktivitet, återhämtning och kognitiv utveckling samt hur rörelsebaserade metoder som Life Kinetik kan stimulera hjärnan. Genom konkreta exempel visar hon hur ökad förståelse för hjärnans funktioner kan bidra till bättre fokus, ökat välbefinnande och hållbara prestationer i vardagen.

Torsdag 12 november, kl 18
Lokal: Vinga
Dalheimers Kustgatan

■ **Musikmeditation**

Ge hjärnan en stunds vila

Hjärnan behöver inte bara stimulans och utmaningar, utan också vila och återhämtning. Stress kan påverka både koncentrationen och minnet, medan avkoppling hjälper oss att varva ner. Under musikmeditationen får du möjlighet att släppa vardagens intryck, lyssna till musiken och låta tankarna komma till ro.

Musikmeditation är en metod där musik används som det primära verktyget för att nå djupavspänning, mental klarhet och känslomässig balans. Till skillnad från traditionell meditation, där målet ofta är att tömma sinnet på tankar eller fokusera enbart på andningen, fungerar musiken här som ett ankare som guidar din uppmärksamhet och hjälper dig att släppa vardagens stress.

Hur fungerar det?

När du lyssnar medvetet på musik aktiveras flera delar av hjärnan samtidigt. Rytmen och tonerna kan direkt påverka ditt autonoma nervsystem:

Lägre stressnivåer: Långsam, harmonisk musik sänker produktionen av stresshormonet kortisol.

Minskad puls: Hjärtslagen och andningen tenderar att synkroniseras med musikens tempo

Ändrade hjärnvågor: Lugn musik hjälper hjärnan att gå från aktiva betavågor till mer avslappnade alfa- eller tetavågor, vilket liknar det tillstånd vi befinner oss i precis innan vi somnar.

Rickard Åström och Jenny Wessel håller i musikmeditationen

Torsdag 12 november, kl 18
Lokal: Grottan
Dalheimers Kustgatan





Restaurang Fritz bjuder på tilltugg under hälsodagarna

På Dalheimers Kustgatan du restaurang Fritz där du kan köpa husmanskost tillagad från grunden med färska råvaror. Du kan även köpa kaffe och kakor om du önskar det.

Under hälsodagarna bjuder vi på något hälsosamt och gott. Vad det blir är en överraskning, som du upptäcker när du väl är på plats.

Kom och sticka med oss!

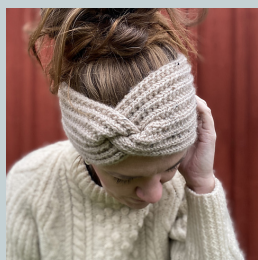
Att skapa med händerna stimulerar hjärnan, tränar finmotoriken och ger gemenskap. Vi har köpt in stickor och garn och vi har instruktör på plats som kan hjälpa dig att komma igång. Vårt förslag är att vi tillsammans stickar pannbandet Wetterhorn som är stickad i alpstickning, en teknik som ser mer avancerad ut än vad den faktiskt är.

Det går även bra att ta med eget hantverk om du redan har ett projekt på gång.

När? 12 november från klockan 16

Var? Dalheimers Kustgatan

Hur? Det är bara att komma



På ett stickkafé ingår självklart fika och det bjuder vi på

Mer information om hälsodagarna

Programmet för hälsodagarna har tagits fram i samverkan mellan föreningar med verksamhet i Göteborg:

- Prostatacancerföreningen ProLiv Väst
- RTP personskadeförbundet Göteborg
- Reumatikerdistriktet
- Hjärnkraft Göteborg
- Föreningen Grunden Göteborg
- RFHL
- Passalen
- Föreningen Edler Danlos syndrom

Vill din förening ställa ut under hälsodagen?
Boka plats i vår bokningsportal.

Vi uppdaterar programmet efter hand som nya föreningar anmäler sig.

[Boka plats för utställning för din förening](#)

Välkommen till Dalheimers Kustgatan

Dalheimers Kustgatan är evakueringslokal för flera av verksamheterna i Dalheimers hus. Dalheimers hus är hyresvärd för 14 föreningar, fotvård och frisör. Här finns även Eldorado resurscenter, kultur, konferens, restaurang, anhörigstöd, Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning, koordinatörer och två dagliga verksamheter.

Dalheimers donationsfond

Våra hälsodagar är finansierade med stöd av Dalheimers donationsfond.

Tillgänglighet för alla

Undvika parfym och andra starka dofter när du besöker oss. Nötförbud gäller i våra lokaler. Tack för visad hänsyn!

Vill du veta mer?

Vår hemsida är www.goteborg.se/dalheimershus.

Vi finns på facebook.

Vårt telefonnummer är 031-367 97 52



Foto Helena Munther