

Samtalsgrupper vårterminen 2024

Onsdagen den 24 januari 2024 kl.13:00-14:30 startar en samtalsgrupp *för dig som är över 65 år och som stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem* (intresseanmälan till Anhörigcenter senast 12 januari).

Tisdagen den 30 januari 2024 kl.10:00-11:30 startar en samtalsgrupp *för dig som är över 65 år och som stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem* (intresseanmälan till Anhörigcenter senast 19 januari).

Torsdagen den 1 februari 2024 kl. 17.00-18.30 startar en samtalsgrupp med *fokus återhämtning* där inslag av praktiska övningar som främjar återhämtning ingår (intresseanmälan till Anhörigcenter senast 19 januari).

Måndagen den 5 februari 2024 kl. 17.00-18.30 startar en samtalsgrupp *för vuxna barn som hjälper äldre föräldrar med demenssjukdomar* (intresseanmälan till Anhörigcenter senast 26 januari).

Mer information om samtalsgrupperna finns längre ned på sidan.

Aktiviteter vårterminen 2024

Kropp i balans startar onsdag den 31 januari 2024 kl. 10.00-11.30 (intresseanmälan till Anhörigcenter senast 19 januari).

Mer information om samtalsgrupperna finns längre ned på sidan.

Anhörigcafé vårterminen 2024

Öppet café på Anhörigcenter mellan kl. 10.00-12.00 på måndagarna den 29/1, 26/2, 25/3, 29/4, 27/5 2024. Ingen anmälan behövs.

Mer information om samtalsgrupperna finns längre ned på sidan.

Caféträffar i Linköping vårterminen 2024

Vi kommer under vårterminen fortsatt träffas på caféer i Linköping då dessa träffar mottogs så väl av våra anhöriga den gångna hösten. Vi möts för en stunds trevlig samvaro på det utvalda caféet mellan kl. 13.00-14.30 där var och en betalar för sitt eget fika. **Anmälan till Anhörigcenter senast kl. 12.00 dagen innan.**

Fredagen den 19/1 träffas vi på Stadsmissionens café på Ågatan 3

Fredagen den 16/2 träffas vi på Tropikhuset i Trädgårdsföreningen

Fredagen den 15/3 träffas vi på Martas café i Equmeniakyrkan på Drottninggatan 22

Fredagen den 12/4 träffas vi på Stadsmissionen på Ågatan 3

Fredagen den 10/5 träffas vi på Dahlbergs café i Gamla Linköping

Samtalsgrupper

Samtalsgrupp för dig som är över 65 år och som stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem

Vi kommer under vårterminen starta två samtalsgrupper för dig som är över 65 år och som stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem. Den ena samtalsgruppen träffas varannan tisdag på förmiddagen kl. 10.00-11.30. Den andra samtalsgruppen träffas varannan onsdag på eftermiddagen kl. 13.00-14.30.

I samtalsgruppen kommer du tillsammans med andra få möta olika teman som ibland kan vara svårt att prata om, "det opratade". Samtalsträffarna kommer bland annat handla om förändringar från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Vi kommer att se korta filmer och samtala om kärlek, sorg, frustration, hur det ska bli i framtiden och hur du kan orka. Samtalsunderlaget och filmerna är framtaget av Bräcke diakoni i det Arvsfondsfinansierade projektet "*I nöd och lust*" tillsammans med anhöriga.

Teman för träffarna

- 1. Vi lär känna varandra i samtalsgruppen**
- 2. Oxytocin och beröring** – Hur kan det hjälpa mig i min relation?
- 3. Förändringen** – Förändringen från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov
- 4. Flytten** – Om frågan kring särskilt boende
- 5. Risken** – Våld, övergrepp och kränkningar
- 6. Opratat** – De vuxna barnen, vännerna och ensamhet
- 7. Opratat** – Döden och hur livet blev.

- En samtalsgrupp träffas vid sju tillfällen varannan onsdag kl. 13.00-14.30 (förutom den 7/3 som är en torsdag) den 24/1, 7/2, 21/2, 7/3, 20/3, 3/4 och den 17/4 2024, max antal deltagare är 8 stycken. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast den 12 januari 2024.**

- En samtalsgrupp träffas vid sju tillfällen varannan tisdag kl. 10.00-11.30 den 30/1, 13/2, 27/2, 12/3, 26/3, 9/4 och den 23/4 2024, max antal deltagare är 8 stycken. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast den 19 januari 2024.**

Båda samtalsgrupperna är slutna grupper som följs åt under tiden de pågår. Fika finns till självkostnadspris, 20 kr kontant betalning. **När tiden för intresseanmälan gått ut hör vi av oss till dig och meddelar om du kommer med i samtalsgruppen.**

Samtalsgrupp med fokus återhämtning

Välkommen att samtala kring återhämtning och prova på olika övningar för att bättre kunna hantera stress och hitta balans i vardagen. Inga förkunskaper behövs då vi gör enkla övningar där alla kan delta. Ge dig själv den här tiden och möjligheten att hitta något som gör att du får en egen stund av återhämtning.

Vi träffas vid sex tillfällen varannan torsdag kl. 17.00-18.30

1/2 Digital föreläsning - Med psykolog Bella Stensnäs kring "Vikten av att ta hand om sig själv" samt så provar vi på en enklare form av fysisk avslappning

15/2 Kropp i balans - Rörelser, bland annat från qigong

29/2 Mindfulness - Medveten närvaro här och nu

14/3 Yoga - Enkla yogaövningar, sittande eller stående

28/3 Skogsbad - Medveten skogspromenad

11/4 Avslutning med utvärdering

Samtalsgruppen är en sluten grupp som följs åt under tiden den pågår, max antal deltagare är 8 stycken. Fika finns till självkostnadspris, 20 kr kontant betalning. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast den 19 januari 2024. När tiden för intresseanmälan gått ut hör vi av oss till dig och meddelar om du kommer med i gruppen.**

Samtalsgrupp för föräldrar som har barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och som går i grundskolan

Välkommen till en samtalsgrupp som kommer att ta upp olika teman som berör föräldrar med barn i grundskoleåldern som har olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Att möta andra föräldrar i liknande situation som du själv kan vara både upplyftande och stärkande samt så kan det kännas tryggt att samtala med andra som förstår vad det innebär att vara förälder till barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Vid varje träff ser vi ett avsnitt från UR play-serien *Superföräldrar* vars ledord är verktyg, igenkänning och bekräftelse. Vi följer sedan upp avsnittet med diskussion och reflektioner kring det vi har sett.

Vi träffas vid fyra tillfällen varannan måndag kl. 17.00-18.30

5/2 Diagnosen - Varför finns det diagnoser och vad ska de vara bra för?

19/2 Konflikter - Varför är det så vanligt med bråk i NPF-familjerna och hur kan man som förälder lära sig vilken strid man ska ta och vilka man kan släppa?

4/3 NPF-stressen - Väldigt många föräldrar som har barn med NPF-diagnos drar ett väldigt tungt lass med avbrutna arbetsdagar då barnen ofta har en stökig skolgång.

18/3 Orka - Att vara förälder till ett barn med NPF-diagnos är otroligt givande och värdefullt, men kan samtidigt vara mycket krävande. Hur hanterar man omvärldens okunskap? Hur ska man orka? Och vad kan ge energi i vardagen?

Samtalsgruppen är en sluten grupp som följs åt under tiden den pågår, max antal deltagare är 8 stycken. Fika finns till självkostnadspris, 20 kr kontant betalning. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast den 26 januari 2024. När tiden för intresseanmälan gått ut hör vi av oss till dig och meddelar om du kommer med i samtalsgruppen.**

Aktiviteter

Kropp i balans

I januari startar vi upp en ny grupp Kropp i balans för dig som sällan har tid att tänka på dig själv. Kropp i balans är enklare qigong-inspirerade rörelser som hela kroppen mår bra av. Vi håller på i 45 minuter med övningar som utförs stående (går också bra att sitta) och därefter har vi avslappning i 10-15 minuter. Avslutningsvis fikar vi tillsammans. Fika till självkostnadspris, 20 kr kontant betalning.

Deltagare i Kropp i balans träffas 10 gånger på onsdagar kl. 10.00-11.30 med start den 31/1 och avslutning den 3/4, max antal deltagare är 10 stycken. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast den 19/1 2024. När tiden för intresseanmälan gått ut hör vi av oss och meddelar om du kommer med i aktiviteten Kropp i balans.**

Anhörigcafé

Kom till Anhörigcenter och ta en fika och samtala en stund med andra anhöriga. Fika finns till självkostnadspris, 20 kr kontant betalning.

Vi träffas vid fem tillfällen under vårterminen på måndagar kl. 10.00-12.00 den 29/1, 26/2, 25/3, 29/4 och 27/5 . Ingen anmälan behövs.