

Anhörigcenters höstprogram 2025



Samtalsgrupper höstterminen 2025

Alla samtalsgrupper på Anhörigcenter leds av anhörigkonsulenter och träffarna sker i Anhörigcenters lokaler på Brigadgatan 14 A om inget annat anges. Alla samtalsgrupper startar då tillräckligt många anhöriga har anmält intresse för att delta. **Att delta i en samtalsgrupp är kostnadsfritt och enklare fika finns till självkostnadspris 25 kr (meddela oss om du har matallergi vid intresseanmälan).**

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

Samtalen i gruppen kommer bland annat handla om förändringar från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Vi träffas vid sex tillfällen varannan vecka, 1 ½ timme varje gång. Gemensamt ser vi på korta filmer och samtalar 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. Samtalsgruppen är en sluten grupp som följs åt under tiden den pågår. Max antal deltagare är 8 st. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 10/9.**

Vi träffas på onsdagar jämna veckor kl. 10.00-11.30 den

1. 17/9 Start – Vi lär känna varandra i samtalsgruppen
2. 1/10 Oxytocin och beröring – Hur kan det hjälpa mig i min relation?
3. 15/10 Förändringen – Från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov
4. 22/10 Flytten – Om frågan kring vårdboende
5. 12/11 Risken – Våld, övergrepp och kränkningar
6. 26/11 Avslutning – De vuxna barnen, vännerna och ensamhet samt döden och hur livet blev

Samtalsgrupp för dig som känner av stress

Om du är anhörig och känner dig stressad på grund av alla krav och måsten i livet är du välkommen att delta i en samtalsgrupp med andra anhöriga under hösten. Vi kommer att diskutera och reflektera kring olika teman kring stress och återhämtning och dess effekter på livet, relationer och hälsan. Max antal deltagare är 6 st.

Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 10/9.

Vi träffas vid sex tillfällen på måndagar kl. 17.00-18.30 den 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11 och 24/11.

Samtalsgrupp för dig som är förälder till ett vuxet barn (från 18 år) med psykisk ohälsa

Om du är anhörig förälder till ett vuxet barn med psykisk ohälsa och behöver stöd för att hantera dina egna tankar och känslor, såsom oro och sorg, kan vi erbjuda dig fem tillfällen i en samtalsgrupp med andra anhöriga föräldrar i liknande situation. Vi kommer blanda samtalsövningar med praktiska övningar där du får möjlighet att prova på olika tekniker för avslappning och återhämtning. I samtalen delar vi erfarenheter och lär oss mer om gränssättning i vardagen och strategier för att främja den egna hälsan. Max antal deltagare är 6 st.

Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 3/10.

Vi träffas vid fem tillfällen på torsdagar kl. 17.00-18.30 den 16/10, 23/10, 13/11, 27/11 och 11/12.

Mansgrupp

Är du man över 65 år och stöttar, vårdar eller hjälper din partner eller ett vuxet hemmavarande barn är du välkommen att delta i en samtalsgrupp. Gruppen träffas på fredagar varannan vecka kl. 13.00-14.30.

Om du är intresserad av att delta i en Mansgrupp är du välkommen att göra en intresseanmälan till Anhörigcenter, gruppen startar då vi har minst fem deltagare. Vi kommer att meddela dig datumen i god tid innan start.

Aktiviteter höstterminen 2025

Alla aktiviteter på Anhörigcenter leds av anhörigkonsulenterna och träffarna sker i Anhörigcenters lokaler på Brigadgatan 14 A om inget annat anges. Alla aktiviteter startar då tillräckligt många anhöriga har anmält intresse för att delta. **Att delta i en aktivitet är kostnadsfritt och enklare fika finns till självkostnadspris 25 kr (meddela oss om du har matallergi vid intresseanmälan).**

Kropp i balans

Kropp i balans är en lugn stund för dig som sällan har tid att tänka på dig själv. Vi erbjuder enklare Qigong-inspirerande rörelser som hela kroppen mår bra av. Vi håller på i ca 45 minuter med övningar som utförs stående (går också bra att sitta), därefter har vi sittande avslappning i ca 10-15 minuter och avslutar sedan med en enklare fika. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 10/9.**

Vi träffas vid sju tillfällen på torsdagar varannan vecka kl. 10.00-11.30 den 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11 och 11/12.

Mindfulness

Mindfulness, eller som på svenska översätts till "medveten närvaro", är ett förhållningssätt för dig som önskar få veta hur du bättre kan hantera bl a oro, stress och åltande m.m. Att regelbundet träna mindfulness kan hjälpa oss att gå ned i varv och hålla kvar uppmärksamheten i nuet, den minskar stress och stärker vår förmåga att slappna av. Genom mindfulnesssträning får vi bättre kunskap om oss själva och därmed en mer stabil grund att stå på när vi behöver fatta beslut.

Om du är intresserad av att delta i en mindfulnessgrupp är du välkommen att göra en intresseanmälan till Anhörigcenter, gruppen startar då vi har minst fem deltagare. Vi kommer att meddela dig tiden och datumen i god tid innan start.

Aktivitetscafé höstterminen 2025

Pysselverkstad i juletid

Måndagen den 1/12 kl. 10.00-12.00 är du välkommen att julpyssla med oss på Anhörigcenter. Kostnaden är 50 kr och då ingår enklare fika och material. Minst antal deltagare är 4 st. **Anmälan till Anhörigcenter senast 26/11 (meddela oss om du har matallergi vid anmälan).**

Kontaktuppgifter Anhörigcenter

Adress: Brigadgatan 14 A

Telefon: 013-26 31 95 (helgfri vardag kl. 8.30-9.30), övrig tid kan du lämna meddelande på telefonsvarare.

E-post: anhorigcenter@linkoping.se