

Program på Anhörigcenter våren 2026



Anhörigcenter finns för dig som är anhörig, är över 18 år och bor i Linköpings kommun

Anhörig är du som ger stöd, hjälper eller vårdar en annan person. Personen som tar emot din hjälp kallas för närstående och behöver inte vara släkt med dig. Du kan vara partner, förälder, barn, syskon eller vän som ger stöd, hjälper eller vårdar en närstående.

Om du är anhörig är du välkommen att delta i vårens aktiviteter som vi på Anhörigcenter arrangerar.

Samtalsgrupper vårterminen 2026

Alla samtalsgrupper på Anhörigcenter leds av anhörigkonsulenterna och träffarna sker i Anhörigcenters lokaler på Brigadgatan 14 A om inget annat anges. Som deltagare är du med i en samtalsgrupp som följs åt under tiden den pågår och den 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 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 föräldrar i liknande situation. Vi kommer i huvudsak fokusera på att samtala med varandra, men det finns även inslag av praktiska moment. I samtalen delar vi erfarenheter och lär oss mer om gränssättning i vardagen samt att vi även pratar om vad man kan behöva för att ta hand om sig själv. Max antal deltagare är 8 st. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast torsdag 15/1 2026.**

Vi träffas vid fem tillfällen på torsdagar kl. 17.00-18.30 den 29/1, 12/2, 26/2, 12/3 och 26/3.

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. **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast onsdag 21/1 (minst 5 st deltagare och max 8).**

Vi träffas vid fem tillfällen på fredagar kl. 13.00-14.30 den 30/1, 13/2, 27/2, 13/3 och 27/3.

Samtalsgrupp för dig som är över 65 år och som stöttar eller vårdar din partner med kognitiv sjukdom i ert gemensamma hem eller för dig som är över 65 år och har en partner med kognitiv sjukdom och som nyligen flyttat in på ett vårdboende

Under vårterminen startar vi upp **två samtalsgrupper** för dig som är över 65 år och som stöttar eller vårdar din partner med kognitiv sjukdom i ert gemensamma hem eller för dig som är över 65 år och har en partner med kognitiv sjukdom och som nyligen flyttat in på ett vårdboende.

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 i varje grupp.

Samtalsgrupp 1 träffas vid sex tillfällen på onsdagar jämna veckor kl. 10.00-11.30

1. **4/2** Start – Vi lär känna varandra i samtalsgruppen
2. **18/2** Oxytocin och beröring – Hur kan det hjälpa mig i min relation?
3. **4/3** Förändringen – Från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov
4. **18/3** Flytten – Om frågan kring vårdboende
5. **1/4** Risker – Våld, övergrepp och kränkningar
6. **15/4** Avslutning – De vuxna barnen, vännerna och ensamhet samt döden och hur livet blev

→ **Intresseanmälan samtalsgrupp 1 till Anhörigcenter senast onsdag 28/1.**

Samtalsgrupp 2 träffas vid sex tillfällen på onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-11.30

1. **25/2** Start – Vi lär känna varandra i samtalsgruppen
2. **11/3** Oxytocin och beröring – Hur kan det hjälpa mig i min relation?
3. **25/3** Förändringen – Från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov
4. **8/4** Flytten – Om frågan kring vårdboende
5. **22/4** Risker – Våld, övergrepp och kränkningar
6. **6/5** Avslutning – De vuxna barnen, vännerna och ensamhet samt döden och hur livet blev

→ **Intresseanmälan samtalsgrupp 2 till Anhörigcenter senast onsdag 18/2.**

Medveten närvaro i naturen

Forskning har visat att vistelse i naturen påverkar våra sinnen, vårt nervsystem och vår kropp på ett positivt sätt. Genom beprövad erfarenhet vet man också att medveten närvaro i naturen kan ge återhämtning i en ansträngd anhörigssituation. Syftet med våra träffar är att vi på ett medvetet sätt kommer att använda oss av naturen för att minska stress och öka välbefinnandet.

Vi kommer att vandra i ett långsamt tempo och stanna upp vid en lämplig plats för att öva oss på att använda ett av våra sinnen i taget (lukt, hörsel, smak, doft, känsel och syn). Därefter kommer vi att göra en "övning för dagen". Innan vi avslutar träffen fikar vi och samtalar om vår upplevelse. Kaffe/te och smörgås finns att köpa till självkostnadspris 25 kr. **Intresseanmälan görs till Anhörigcenter senast tisdag 31/3.**

Vi träffas vid sex tillfällen och utgår från Anhörigcenter på torsdagar kl. 17.00-19.00 den 9/4, 23/4, 7/5, 21/5, 4/6 och 18/6.

Aktiviteter vårterminen 2026

Alla aktiviteter på Anhörigcenter leds av anhörigkonsulenter och träffarna sker i Anhörigcenters lokaler på Brigadgatan 14 A om inget annat anges. Som deltagare är du med i en aktivitetsgrupp som följs åt under tiden den pågår och den 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. **Max antal deltagare är 8 st och intresseanmälan till Anhörigcenter senast onsdag 28/1.**

Vi träffas vid tio tillfällen på torsdagar (förutom v. 8 och v. 20 då vi ses på måndagar) kl. 10.00-11.30 den 5/2, 16/2 (Obs! måndag), 5/3, 19/3, 2/4, 16/4, 30/4, 11/5 (Obs! måndag), 28/5 och 11/6.

Prova-på-tillfälle inför gruppstart Mindfulness

Måndag 2/2 kl. 17.00-18.30 har vi ett prova-på-tillfälle för dig som är nyfiken på att delta i en mindfulnessgrupp under våren (en mindfulnessgrupp varannan måndag på kvällstid och en mindfulnessgrupp varannan fredag på dagtid). **Anmälan görs till Anhörigcenter senast onsdag 28/1.**

Mindfulness - kvällstid

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 på kvällstid är du välkommen att göra intresseanmälan till Anhörigcenter senast 25/2 (minst 5 st deltagare och max 8).**

Vi träffas vid sex tillfällen på måndagar kl. 17.00-18.30 den 2/3, 16/3, 30/3, 13/4, 27/4 och 11/5.

Mindfulness - dagtid

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 på dagtid under våren är du välkommen att göra intresseanmälan till Anhörigcenter.**

Vi kommer träffas varannan fredag kl. 10.30-12.00 och vi startar då minst 5 st har anmält sig. Datum för tillfällena meddelas i god tid innan start.

Fikaträff på café vårterminen 2026

Fikaträff på Stadsmissionens café, Ågatan 3

Vi träffas fredag den 23/1 kl. 13.00-14.30 på cafét för trevlig samvaro där var och en betalar för sitt eget fika (minst 4 st deltagare). Anmälan till Anhörigcenter senast kl. 12.00 dagen före.

Välkommen!

Kontaktuppgifter Anhörigcenter

Adress: Brigadgatan 14 A (gaveln på huset)

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