



**Linköping**

## Sommarprogram på Anhörigcenter 2026



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

Anhörig är du som ger stöd, hjälp eller vårdar en person. Personen som tar emot ditt stöd kallas för närstående och behöver inte vara släkt med dig. Du som anhörig kan vara partner, förälder, barn, syskon eller vän och din närstående kan till exempel ha psykisk ohälsa, kognitiv sjukdom, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, intellektuell funktionsnedsättning, fysisk och/eller psykisk sjukdom m.m.

**Sommarprogrammet gäller fr o m 22 juni t o m 7 augusti 2026 och du behöver föranmäla dig till aktiviteterna, vid för få anmälningar ställs aktiviteten in.**

Observera att vi startar en grupp *Medveten närvaro i naturen* den 17 augusti och som du behöver anmäla dig till senast onsdag 12 augusti (se information nedan).

#### Kontaktuppgifter Anhörigcenter

**Adress:** Brigadgatan 14 A (entré på gaveln av huset)

**Telefon:** 013-26 31 95 (helgfri vardag kl. 8.30-9.30)

**E-post:** [anhorigcenter@linkoping.se](mailto:anhorigcenter@linkoping.se)

## Kropp i balans

Kropp i balans är enkla Qigong-inspirerade rörelser som hela kroppen mår bra av. Vi håller på i ca 45 minuter med övningar som utförs stående (går också bra att sitta) och därefter har vi sittande avslappning i ca 10-15 minuter. Vi avslutar med en enklare fika till självkostnadspris, 25 kr (Swish). Minst 4 deltagare och max 8 st.

Vi träffas vid sex tillfällen under sommaren kl. 10.00-11.30 den 23/6, 7/7, 14/7, 21/7, 28/7 och 4/8. **Anmälan senast kl. 12.00 dagen före till Anhörigcenter.**

## Caféträffar på Tropikhuset i Trädgårdsföreningen

Vi träffas för en stunds trevlig samvaro där var och en betalar för sitt eget fika (minst 4 deltagare).

Vi träffas vid två tillfällen under sommaren kl. 13.00 till ca 14.30 den 2/7 och 16/7. **Anmälan senast kl. 12.00 dagen före till Anhörigcenter.**

## Medveten närvaro i naturen (Obs! Start 17 augusti)

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 anhörigsituation. 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 vandrar i ett långsamt tempo och stannar upp vid en lämplig plats för att öva på att använda våra sinnen. 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 (Swish).

Vi träffas vid fyra tillfällen och utgår från Anhörigcenter på måndagar kl. 14.00-16.00 den 17/8, 31/8, 14/9 och 28/9. **Anmälan senast onsdag 12/8 till Anhörigcenter.**

### Kontaktuppgifter Anhörigcenter

**Adress:** Brigadgatan 14 A (entré på gaveln av huset)

**Telefon:** 013-26 31 95 (helgfri vardag kl. 8.30-9.30)

**E-post:** [anhorigcenter@linkoping.se](mailto:anhorigcenter@linkoping.se)