



## Verksamhet på Anhörigcenter våren 2023

**De aktiviteter vi erbjuder vänder sig till dig som bor i Linköpings kommun, är över 18 år och stödjer en närstående. Ett anhörigskap kan vara till förälder, partner, barn, syskon eller vän. Din närstående behöver inte bo i Linköpings kommun.**

Välkommen med din intresseanmälan till aktivitets- och/eller samtalsgrupp via mail eller telefon senast **1 januari 2023**. Du får besked om du fått en plats i önskad grupp **under vecka 2**.

Om du vill boka enskilda samtal eller taktil massage är du välkommen att ringa för tidsbokning. Till caféverksamheten krävs ingen föranmälan.

Anhörigcenter, Brigadgatan 14 A (ingång på gaveln)

**Telefon:** 013-26 31 95

**Telefontider:** Mån, tis, tors och fre kl 9.00-10.00, ons kl 13.00-14.00

**Mejl:** [anhorigcenter@linkoping.se](mailto:anhorigcenter@linkoping.se)

### Enskilda samtal

Vi erbjuder kostnadsfria enskilda stödsamtal, samt tre stödsamtal för efterlevande. Samtalen utgår i första hand från den nuvarande livssituationen som man befinner sig i, utifrån sitt anhörigskap.

**För tidsbokning ring Anhörigcenter**

### Taktil massage

Vi erbjuder helkroppsmassage alt. rygg-, hand- eller fotmassage. Taktil massage är en mjuk och omslutande massage som berör huden. Den lindrar bl.a. oro, stress och har en smärtlindrande effekt samt bidrar till ökad avslappning, vila och återhämtning. Massagen är till självkostnadspris. Du är också välkommen att använda vår massagefåtölj.

**För tidsbokning ring Anhörigcenter**

## Anhörigcafé

Varje **helgfri måndag kl. 10.00-12.00** är vårt drop-in-café öppet. Vi träffas för att fika, prata och umgås. Kaffe/te, smörgås och kaka kommer att finnas för de som önskar. Kostnad 20 kr, kontant betalning. **Ingen anmälan krävs**

## Kropp i balans

Kropp i balans är Qigong-inspirerade enkla rörelser som hela kroppen mår bra av. Vi håller på ca 45 min med stående övningar (går bra att sitta) därefter ca 10-15 min sittande avslappning. Vi avslutar med att fika gemensamt. Du behöver inte vara ombytt men det kan vara skönt med lediga kläder. Fika till självkostnadspris.

**Vi träffas på Anhörigcenter på onsdagar kl. 10.00–11.30 med start 18 januari och avslut 14 juni. Minst 4 och max 10 deltagare. Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 1/1 -23**

## Naturpromenader

Följ med ut i naturen och upplev årstidernas växlingar!

Vi utgår från Anhörigcenter eller annan förutbestämd plats och promenerar på mindre vägar och stigar i omgivningarna, ca 3-5 km. Tinnerö, Vallaskogen och Stångån är några exempel på platser vi kommer att besöka.

**Vi träffas på Anhörigcenter varannan torsdag jämna veckor kl. 13.00-15.30 med start 9 mars och avslut 15 juni.**

Det kostar inget att delta men fika kommer att finnas för de som önskar för 20 kr, kontant betalning. Kläder efter väder! Ta gärna med sittdyna, kan vara en tidning i en plastpåse. Minst 4 och max 8 deltagare. **Intresseanmälan lämnas till Anhörigcenter senast 1/1 -23**

# Samtalsgrupper för anhöriga

Du får möjlighet att träffa andra i liknande situation och därigenom bli stärkt i din roll som anhörig.

Möjlighet att utbyta erfarenheter, få råd och stöd av andra i liknande situation - du är inte ensam.

Fokus är på din situation men utrymme ges även för samtal kring den som man vårdar/stöttar.

Att uppmuntra till att vara mer tillåtande mot dig själv, göra något för din egen skull, som man mår bra av.

Få information om hjälp som finns i samhället – som anhörig behöver du inte klara allting själv!

Deltagarna träffas vid flera tillfällen tillsammans med ledare från Anhörigcenter. Minst 4 och max 8 deltagare i varje grupp. Deltagandet är kostnadsfritt – fika till självkostnadspris.

Innan gruppstart önskar vi ett enskilt samtal med dig, här på Anhörigcenter eller via telefon.

**Följande samtalsgrupper planeras att starta under våren 2023 under förutsättning att tillräckligt många är intresserade.**

## Demenssjukdom

Vi vänder oss till dig som är maka/make/partner till någon med demenssjukdom.

**Start tisdag 17 januari kl. 13.00-14.30**, ojämna veckor, 6 tillfällen med ev. fortsättning.

**Intresseanmälan lämnas till Anhörigcenter senast 1/1 -23**

## NPF

Vi vänder oss till dig som är förälder/annan närstående till någon person under 18 år med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

**Start måndag 23 januari kl. 18.00–19.30** jämna veckor, 6 tillfällen med ev. fortsättning.

**Intresseanmälan lämnas till Anhörigcenter senast 1/1 -23**

## Psykisk ohälsa

Vi vänder oss till dig som är anhörig/vän till någon med psykisk ohälsa.  
Vid intresse startar gruppen senare under våren.

**Intresseanmälan lämnas till Anhörigcenter senast 1/1 -23**

## Intellektuell funktionsnedsättning, IF

Vi vänder oss till dig som är förälder/annan närstående till någon med  
intellektuell funktionsnedsättning.

Vid intresse startar gruppen senare under våren.

**Intresseanmälan lämnas till Anhörigcenter senast 1/1 -23**

## Samtalsgrupp med fokus på återhämtning

I den här gruppen kommer vi att blanda samtal och övningar med att  
prova på olika aktiviteter för ökad återhämtning. Gruppen kommer att  
vara på onsdagar ojämna veckor kl 18.00-19.30.

Vid intresse startar gruppen senare under våren, v 11.

**Intresseanmälan lämnas till Anhörigcenter senast 1/1 -23**