

# Hälsöfrämjande grupper

Våren 2024

# Hälsofrämjande grupper våren 2024

Hälsofrämjande grupper är för dig som har kontakt med kommunens socialpsykiatri.

Det kan vara genom boendestöd (oavsett utförare), psykiatrisk hemsjukvård, bor på särskilt boende med psykiatrisk inriktning eller går till en öppen dagverksamhet som Lotsen, Hantverkshuset eller Cykel- och vaktmästeritjänst.

Grupperna vänder sig även till dig som är aktiv på Trappan IFS.

Grupperna leds av personal i de olika verksamheterna. Detta innebär att det kan variera vilket personal ur arbetsgruppen som leder grupperna.

Kom inte om du känner dig sjuk, gällande även milda symtom.

På nästa sida hittar du veckoschema med olika aktiviteter. Du får information om tid och plats.

Veckodag	Aktivitet	Tid/Datum	Plats
<b>Måndag</b>	Gym	kl. 14.00 - 15.00	Översten. Samling på Hantverkshuset
	Vattengympa	kl. 14.20 - 15.20	Rehabbassängen, Tinnerbäcksbadet
<b>Tisdag</b>	Gym, Öppna dörrar	kl. 9.30 - 11.30	Friskis och svettis, Tannefors
	Promenadgrupp	kl. 14.00 - 14.30	Hantverkshuset
	Innebandygrupp	kl. 15.00 - 16.00	Motionshallen, Equmeniakyrkan, Drottninggatan 25
<b>Onsdag</b>	Mindfulness	kl. 11.00 - 11.45	Lotsen
	Lättgympa/ vattengympa	kl. 14.00 - 14.45	Gymnastiksalen, Fontänen
	Yoga	kl. 14.00 - 15.00	Lotsen, v. 5 - 13
	Rytmik och dans	kl. 15.00 - 15.45	Gymnastiksalen, Fontänen
<b>Torsdag</b>	Gym, Öppna dörrar	kl. 9.30 - 11.30	Friskis och svettis, Tannefors
	Lättgympa	kl. 11.00 - 11.30	Lotsen
	Balansprogrammet (yoga, mindfulness)	kl. 11.00 - 12.30	Hertig Karlsgatan 2 v. 15 - 22
	Mindfulness	kl. 13.00 - 13.45	Lotsen
	Tanke/ hälsa/ livsstilsfrågor	kl. 13.00 - 14.00	Fontänen (Trappan)
	Häng med oss ut	kl. 13.30 - ca 15.30	Olika platser, 1 ggr/ månad
	Mindfulness	kl. 14.00 - 14.45	Hantverkshuset
<b>Fredag</b>			

## Information om verksamheterna

Vi har öppna verksamheter och arbetar med psykiatrisk hemsjukvård. Vi erbjuder mötesplatser för personer med psykisk funktionsnedsättning.

### KoPS - Teamet

KoPS- teamet jobbar med psykiatrisk hemsjukvård och ansvarar också för hälso- och sjukvård på kommunens särskilda boenden med inriktning psykiatri. I teamet jobbar sjuksköterskor, undersköterskor, arbetsterapeut och fysioterapeut.

### IFS Trappan

Vi erbjuder personer med psykisk funktionsnedsättning en mötesplats för social gemenskap och personlig utveckling i små grupper med utgångspunkt i deltagarnas individuella intresseområden. Verksamheten är kostnadsfri för deltagarna och man kan börja hos oss när som helst under terminen.

### Hantverkshuset

Hantverkshuset är en öppen verksamhet för dig som har neuropsykiatrisk, psykisk funktionsnedsättning eller har psykosociala svårigheter. Hantverkshuset erbjuder social gemenskap på dina villkor och möjlighet att delta i våra olika aktiviteter efter ditt mående och intresse.

### Lotsen

Lotsen är en öppen verksamhet. Vi erbjuder stöd till dig som har svårigheter i din vardag. Svårigheter kopplade till nedsatt psykisk, neuropsykiatrisk funktionsförmåga och psykosociala svårigheter. Du är välkommen hit de dagar och den tid som passar dig. På Lotsen träffar du andra och provar på aktiviteter i din egen takt.

## KoPS - Teamet

KoPS- teamet jobbar med psykiatrisk hemsjukvård och ansvarar också för hälso- och sjukvård på kommunens särskilda boenden med inriktning psykiatri. I teamet jobbar sjuksköterskor, undersköterskor, arbetsterapeut och fysioterapeut.

### Info om anmälan till KoPS-teamets grupper

Ring, sms:a eller mejla till fysioterapeut Elin om du vill vara med i grupperna.

**Telefon:** 013-20 63 11 eller 072 - 574 38 11

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

Det finns ingen sista anmälningdag, dock kan det bli fullt i vissa grupper så först till kvarn är det som gäller.



### Stationsgympa

Gemensam uppvärmning till musik. Därefter kör vi träning i stationer med fokus på styrka, kondition och balans.

**Tid:** Onsdagar kl. 11.00 - 12.00

**Start:** 24 januari, slut 5 juni. Uppehåll 1 maj

**Plats:** Fontänens gympsal, Västra vägen 32, Linköping

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Fysioterapeut Elin



### Vattengympa

Vattengympa till musik. Bassängen är 130 cm djup.

**Tid:** Måndagar kl. 14.20 - 15.20

**Start:** 22 januari, slut 10 juni. Uppehåll 1 april, annandag påsk

**Plats:** Rehabbassängen, Tinnerbäcksbadet

**Kostnad:** 50 kr/ gång, Faktureras efter sista tillfället

**Antal platser:** Maximalt 15 stycken

**Ledare:** Fysioterapeut Elin



## Medicinska yoga

Medicinsk yoga är en lugn och skonsam yoga med fokus på andning.

**Tid:** Onsdagar kl. 14.00 - 15.00

**Start:** 31 januari, slut 27 mars. 9 tillfällen

**Plats:** Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Antal platser:** Maximalt 12 stycken/ grupp

**Övrigt:** Ha bekväma kläder som du kan röra dig obehindrat i.

Vi yogar utan skor, dvs barfota eller med strumpor på.

**Ledare:** Fysioterapeut Elin



## Balansprogrammet

Balansprogrammet är ett korttidsprogram i mindfulness och medicinsk yoga. Syftet med programmet är att hitta balans i vardagen och ett gynnsamt sätt att hantera stressorer.

**Tid:** Torsdagar kl. 11.00 - 12.30

**Start:** 11 april, slut 30 maj. Uppehåll 9 maj

**Plats:** Hertig Karlsgatan 2, Linköping. Ring på porttelefon märkt med KoPS- teamet för att bli insläppt.

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Antal platser:** Maximalt 8 stycken

**Ledare:** Fysioterapeut Elin

## Häng med oss ut



### Promenad längs Tinnerbäcken

**Tid:** Torsdag 8 februari kl. 13.30 - ca. 15.30

**Plats:** Samling vid patologen, US

**Övrigt:** Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något. Du kan även ta med sittunderlag.

**Kostnad:** Ingen kostnad



### Fågelskådning vid Snöbryggan

**Tid:** Torsdag 7 mars kl. 13.30 - ca. 15.30

**Plats:** Samling vid stinsen, resecentrum.

**Övrigt:** Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något. Du kan även ta med sittunderlag.

**Kostnad:** Ingen kostnad



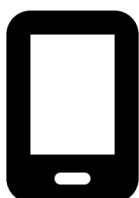
### Vår i Rydsskogen

**Tid:** Torsdag 11 april kl. 13.30 - ca. 15.30

**Plats:** Samling vid motionscentrum Rydsskogen

**Övrigt:** Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något. Du kan även ta med sittunderlag.

**Kostnad:** Ingen kostnad



### Geocaching i Tinnerö

**Tid:** Torsdag 2 maj kl. 13.30 - ca. 15.30

**Plats:** Samling vid Coop Garnisonen

**Övrigt:** Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något. Du kan även ta med sittunderlag.

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Fysioterapeut Elin och arbetsterapeut Erén.



### Stjärnorpsravinen

**Tid:** Torsdag 30 maj kl. 13.30 - ca. 15.30

**Plats:** Parkering vid Stjärnorps kyrka

**Övrigt:** Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något. Du kan även ta med sittunderlag.

**Kostnad:** Ingen kostnad. Skjuts från resecentrum kan ordnas för en mindre kostnad i mån av plats.

**Ledare:** Fysioterapeut Elin och arbetsterapeut Erén.



## Innebandygruppen

Syftet med gruppen är social gemenskap, hitta en bra dygnsrytm och få bättre kondition. Helt enkelt må bra psykiskt och fysiskt.

**Tid:** Tisdagar kl. 15.00 - 16.00

**Plats:** Motionshallen, Egumeniakyrkan, Drottninggatan 25

**Övrigt:** Du använder egna motionskläder och skor (ej med svarta sulor). Du har egen innebandyklubba. Bollar och västar finns att låna. Det finns omklädningsrum med dusch och bastu.

**Kostnad:** Terminsavgift 300 kr/ person.

**Ledare:** Carl- Magnus Petersson

**Anmälan:** Kontakta Carl- Magnus Petersson

**Telefon:** 070 - 221 71 89

**Mejl:** [carl-magnus.petersson@linkoping.se](mailto:carl-magnus.petersson@linkoping.se)

Vill du prova på första är du välkommen att göra det. Går även bra att komma och titta. Du får gärna ta med personal.



## IFS Trappan

Vi erbjuder personer med psykisk funktionsnedsättning en mötesplats för social gemenskap och personlig utveckling i små grupper med utgångspunkt i deltagarnas individuella intresseområden. Verksamheten är kostnadsfri för deltagarna och man kan börja hos oss när som helst under terminen.



### Lättgympa/ vattengympa

Vi rör oss till musik och efter förmåga för att förena nytta med nöje. Vi byter ibland ut lättgympa mot vattengympa eller yoga.

**Tid:** Onsdagar kl. 14.00 - 14.45

**Plats:** Gymnastiksalen, Fontänen

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Lena Malmberg



### Rytmik och dans

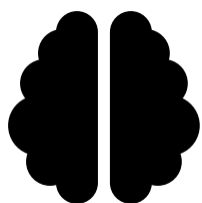
Vi rör oss efter latinamerikanska rytmer och får kroppen avslappnad och harmonisk samtidigt som vi har roligt.

**Tid:** Onsdagar kl. 15.00 - 15.45

**Plats:** Gymnastiksalen, Fontänen

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Lena Malmberg



### Tanke/ hälsa / livsfrågor

**Tid:** Torsdagar kl. 13.00 - 14.00

**Plats:** Fontänen

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Kenneth Bjureby mfl

---

Vårterminen börjar måndag 8 januari och slutar 7 juni, sportlov vecka 8 (19 -23 februari) och påsklov v 14 ( 2- 5 april)

### Info om anmälan till IFS Trappan

Ring, sms:a eller mejla om du vill vara med i grupperna.

**Telefon:** 013 - 14 24 19 eller 072- 384 81 85

**Mejl:** info@ifs.linkoping.se

## Hantverkshuset

Hantverkshuset är en öppen verksamhet för dig som har neuropsykiatrisk, psykisk funktionsnedsättning eller har psykosociala svårigheter. Hantverkshuset erbjuder social gemenskap på dina villkor och möjlighet att delta i våra olika aktiviteter efter ditt mående och intresse.



### Gym

Vi går igenom gymmets utrustning, utförande, teknik, stretching och anpassade övningar för dig.

**Tid:** Måndagar kl. 14.00 - 14.45

**Plats:** Överstens gym. Samling på Hantverkshuset, Furirgatan 15.

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Personal på Hantverkshuset



### Promenad

Att komma ut i naturen och röra på sig.

**Tid:** Tisdagar kl. 14.00 - 14.30

**Plats:** Hantverkshuset, Furirgatan 15

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Personal på Hantverkshuset



### Mindfulness

Kroppsskanning, guidad meditation för avslappning.

**Tid:** Torsdagar kl. 14.00 - 14.30

**Plats:** Hantverkshuset, Furirgatan 15

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Personal på Hantverkshuset

---

### Info om anmälan till Hantverkshuset

Ingen anmälan krävs. Vill du veta mer om grupperna vänligen kontakta personalen på Hantverkshuset.

**Telefon:** 013 - 20 68 94

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

## Lotsen

Lotsen är en öppen verksamhet. Vi erbjuder stöd till dig som har svårigheter i din vardag. Svårigheter kopplade till nedsatt psykisk, neuropsykiatrisk funktionsförmåga och psykosociala svårigheter. Du är välkommen hit de dagar och den tid som passar dig. På Lotsen träffar du andra och provar på aktiviteter i din egen takt.



### Mindfulness

Vi sitter på en stol eller ligger ned och gör lätta övningar.

**Tid:** Onsdagar kl. 11.00 - ca 11.45

**Plats:** Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Personal på Lotsen

**Tid:** Torsdagar kl. 13.00 - ca 13.45

**Plats:** Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Personal på Lotsen



### Lättgympa

Vi sitter på en stol eller ligger ned och gör lätta övningar.

**Tid:** Torsdagar kl. 11.00 - ca 11.30

**Plats:** Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Ledare:** Personal på Lotsen

---

### Info om anmälan till Lotsen

Ingen anmälan krävs. Vill du veta mer om grupperna vänligen kontakta personalen på Lotsen.

**Telefon:** 013 - 20 73 36

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

## Öppna dörrar gym. Friskis och svettis, Tannefors.

Du som har en fysisk eller psykisk funktionsvariation och behöver stöd är välkommen att träna i Friskis gym i Tannefors vid två tillfällen i veckan. Friskis samarbetar med Hammarlyck Rehab Team och Linköpings kommun.



**Tid:** Tisdagar kl. 9.30 - 11.30

**Plats:** Friskis och svettis i Tannefors

**Kostnad:** 500 kr / termin + medlemsavgift 100 kr/ kalenderår.  
Träningskortet gäller för träning tisdagar och torsdagar 9.30 -11.30 i gymmet i Friskis Tannefors. Du kan köpa träningskortet i någon av våra receptioner.

**Ledare:** Personal från Hammarlyck finns tillgängliga i gymmet. Du kan få ett träningsprogram att starta med eller uppdatering av befintligt program.



**Tid:** Torsdagar kl. 9.30 - 11.30

**Plats:** Friskis och svettis i Tannefors

**Kostnad:** 500 kr / termin + medlemsavgift 100 kr/ kalenderår.  
Träningskortet gäller för träning tisdagar och torsdagar 9.30 -11.30 i gymmet i Friskis Tannefors. Du kan köpa träningskortet i någon av våra receptioner.

**Ledare:** Personal från Hammarlyck finns tillgängliga i gymmet. Du kan få ett träningsprogram att starta med eller uppdatering av befintligt program.

---

Om du är osäker på om det är något för dig eller ej så är du välkommen att testa en gång.

Kontaktuppgifter Hammarlyck

**Telefon:** 013 - 32 70 171

**Mejl:** [info@hammarlyck.se](mailto:info@hammarlyck.se)