



Verksamhet på Anhörigcenter hösten 2021

De aktiviteter vi erbjuder vänder sig till dig som bor i Linköpings kommun 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 **senast söndag 15 augusti**. Du får besked om du fått en plats i önskad grupp **onsdagen 18/8**. Information om våra grupper hittar du längre fram i detta informationsblad.

Anhörigcenter

Brigadgatan 14 A (ingång på gaveln)

Telefonnr: 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

- Enskilda samtal
- Taktill massage
- Kropp i balans
- Höstpromenader
- Akvarellmålning
- Olika samtalsgrupper för anhöriga till personer med psykisk ohälsa, beroendeproblematik, demenssjukdom och NPF

Läs mer om höstens verksamhet på nästkommande sidor

Enskilda samtal

Vi erbjuder upp till tio 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 tio helkroppsmassager alt. rygg-, hand- eller fotmassage. Vi erbjuder även taktil massage vid tre tillfällen för efterlevande.

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

Kropp i balans

Kropp i balans är Qigong-inspirerade enkla rörelser som hela kroppen mår bra av. Vi kommer vara inne/ute beroende på väder. Medtag sittdyna och vattenflaska! Fika till självkostnadspris.

Vi träffas på Anhörigcenter på onsdagar kl 10-11.30 med start 25/8 och avslut 15/12. Minst 4 och max 7 deltagare.

Höstpromenader

Följ med ut och upplev hösten. Vi utgår från Anhörigcenter eller annan förutbestämd plats och promenerar på stigar och mindre vägar i omgivningarna, ca 3-5 km. Tinnerö, Vallaskogen, Tinnerbäcken, Stångån är några exempel på platser väl värda att besöka. Kläder efter väder! Ta gärna med sittdyna, kan vara en tidning i en plastpåse. Fika till självkostnadspris.

Vi träffas på Anhörigcenter varannan torsdag kl. 10.00–12.30 med start 2/9 och avslut 9/12. Minst 4 och max 7 deltagare.

Akvarellgrupp

Är du intresserad av att måla är du välkommen att delta i vår akvarellgrupp. Vi tillhandahåller ett basmaterial – men du får gärna ta med dig eget material om du vill. Inga förkunskaper behövs. Deltagaravgiften är 150 kr. Fika till självkostnadspris.

Vi träffas på Anhörigcenter varannan fredag ojämna veckor kl. 10.15–12.30 med start 3/9 och avslut 10/12.
Minst 4 och max 7 deltagare.

Samtalsgrupper för anhöriga

Deltagarna träffas vid flera tillfällen tillsammans med ledare från Anhörigcenter och utbyter erfarenheter samt ger varandra stöd.

Minst 4 och max 7 deltagare i varje grupp.
Deltagandet är kostnadsfritt – fika till självkostnadspris.

Under hösten 2021 startar följande samtalsgrupper för dig som anhörig till någon med:

- Psykisk ohälsa
start må 23 augusti kl. 17.30-19.00 jämna veckor, 5 tillfällen med ev. fortsättning
- Beroendeproblematik
start on 1 september kl. 17.00–18.30 ojämna veckor, 5 tillfällen med ev. fortsättning
- Demenssjukdom (maka/make/sambo)
start ti 31 augusti kl. 13.00-14.30 ojämna veckor, 5 tillfällen med ev. fortsättning
- NPF (föräldrar)
start on 25 augusti kl. 17.00–18.30 jämna veckor, 5 tillfällen med ev. fortsättning

Välkommen med din anmälan senast söndag 15 augusti