

Inbjudan till samtalsgrupp – med fokus på dig som anhörig och ditt välmående

Gruppen kommer träffas vid 5 tillfällen på onsdagar kl. 17.30–19.30 med start 18 oktober 2023.

Den här gruppen är öppen för anhöriga oavsett anhörigskap. Även om grundsituationen är olika känner de flesta anhöriga igen sig i att livet påverkas när man ger stöd till någon i sin närhet. Här får du chans att dela din situation med andra, känna att du inte är ensam samt samtala om vad du själv kan göra för att öka ditt välmående.



Innehåll och upplägg

Gruppen leds av två cirkelledare. Ni inleder varje träff med att äta enkel kvällsmat, soppa och bröd, tillsammans. Temabaserade samtal och reflektioner blandas med att till exempel testa enklare mindfulnessövningar och ta del av kortare filmer/föreläsningar. Det finns även möjlighet att själva ge förslag på ämnen som känns värdefulla att ta upp, samt aktiviteter eller övningar ni vill testa.

- 1 **Jag när jag inte är anhörig:** Vad är viktigt för mig?
- 2 **Återhämtning:** Vad är återhämtning? Hur ser det ut för mig?
- 3 **Svåra känslor:** Här ges chans att sätta ord på ”det opratade”.
- 4 **Gruppens val:** Utifrån önskemål väljer vi tema för samtal/bjuder in gäst.
- 5 **Avslutning:** Vi gör en aktivitet tillsammans som avslutning.

Datum: 18 oktober, 1 och 15 och 29 november, 13 december.

Tid: kl. 17.30–19.30.

Kostnad: 150 kr (faktureras). Soppa och smörgås samt kaffe/te serveras.

Plats: Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

Anmälan och frågor:

Anmäl dig **senast 5 oktober** på telefon 019-21 32 30 eller mejla anhorigcentrum@orebro.se.

Uppge personnummer, telefonnummer, adress samt eventuell specialkost.

Om du mejlar får du en bekräftelse från oss på att du fått en plats.

Deltagarantal är max 9. Vid få anmälningar ställs gruppen in.

I samverkan med

