

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



**Gruppen kommer träffas vid 6 tillfällen på måndagar kl. 17-19 med start 24 februari 2025.**

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 och känna att du inte är ensam samtidigt som du ges chans att prata om vad du själv kan göra för att öka ditt välmående.

### Innehåll och upplägg

Gruppen leds av två ideella cirkelledare. Temabaserade samtal och reflektioner blandas med att till exempel testa enklare mindfulnessövningar och ta del av kortare filmer/föreläsningar. Ni äter soppa och smörgås tillsammans vid varje träff.

- 1 **Uppstart:** Presentation, mitt anhörigskap.
- 2 **Naturens läkande kraft:** Tillsammans med Maria Östby utforskar vi vad naturen kan ha för betydelse för välmående.
- 3 **Stress:** Vi möts i lilla gruppen & äter tillsammans. Sedan deltar vi i en föreläsning på Anhörigcentrum på temat *Hur kan du hantera stressen i vardagen?*
- 4 **Svåra känslor:** Här ges chans att sätta ord på det ”opratade”
- 5 **Fysisk hälsa:** Gruppens val av aktivitet.
- 6 **Avslutning:** Vi samtalar om det som varit och det som ligger framför.

**Datum:** 24 februari, 10 och 24 mars, 7 och 28 april, 5 maj.

**Tid:** kl. 17.00–19.00.

**Kostnad:** 180 kr (faktureras). Soppa och smörgås samt kaffe/te serveras.

**Plats:** Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

### Anmälan och frågor:

Anmäl dig **senast 13 februari** på telefon 019-21 32 30 eller mejla dina kontaktuppgifter till [anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se) så ringer vi upp för att samla in den information som vi behöver.

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

Har du gått i grupp på Anhörigcentrum innan? Då kan du anmäla dig till en reservplats utifall att grupperna inte blir fulla, annars ges platserna i första hand till de som inte redan gått i grupp.

I samverkan med

