



Våren 2025

Hälsöfrämjande aktiviteter, utbildningar,
informationsträffar och anhöriggrupper

Brukar du inte
få programutskick
men vill ha det?

Kontakta
Anhörigcentrum!

STÖD TILL ANHÖRIGA

För dig som bor eller vars närstående bor i
Örebro kommun.

Du som vårdar eller stöttar en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning ges möjlighet att få stöd via Anhörigcentrum.

Förutom vårens program erbjuder vi enskilda stödsamtal samt avlösning via gästrumsplatser på Skebäcksgården och Adrianska huset, som är vård- och omsorgsboenden.

VÅREN 2025

Våren
2025!

OM PROGRAMMET

Anhörigcentrum vänder sig till anhöriga som bor eller vars närstående bor i Örebro kommun.

Till Caféträffarna 12 februari, 12 mars, 9 april och 14 maj är både anhöriga och närstående välkomna. Övriga programpunkter riktar sig enbart till anhöriga.

Längre bak i programmet hittar du vilka anhöriggrupper som startar under våren 2025 och hur du anmäler dig.

Plats: Alla aktiviteter sker på Anhörigcentrum.

Anmälan krävs för samtliga aktiviteter:

- 019-21 32 30, måndag–torsdag kl. 9.00–12.00
- anhorigcentrum@orebro.se

Har du frågor?

Kontakta oss på Anhörigcentrum så berättar vi mer!

Läs mer om vårens program
på orebro.se/anhorigcentrum



HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

Rörelseglädje och avslappningsgrupp

Många anhöriga har svårt att prioritera sitt eget välbefinnande och kämpar med att hitta pauser i sin vardag och i sina tankar.

Märta, anhängkonsulent, kommer leda en grupp dagtid och en grupp kvällstid där du tillsammans med andra anhöriga vid 4 tillfällen får en stund fylld av rörelseglädje och avslappning, inspirerat av den forskningsbaserade metoden Dans för hälsa.

Alla kan vara med, oavsett erfarenhet sedan innan och dagsform. Rörelserna går att anpassa. Det viktiga är känslan av kravlöshet! Kom som du är och låt musiken, rytmen, kroppens rörelser och gemenskapen hjälpa dig att släppa allt annat för en stund! ❤️

Tisdagarna 25 februari, 4 mars, 11 och 18 mars kl. 17.30–18.40.

Onsdagarna 19 mars, 26 mars, 2 och 9 april kl. 10–11.10.

Caféträffar

Träffarna sker i samverkan mellan Njurföreningen, Alzheimer Örebro, Strokeföreningen, Studieförbundet Vuxenskolan och Röda Korset. Både närstående och anhöriga är välkomna. Fika kostar 25 kronor.

Onsdagar kl. 14 till kl. 15.30 som längst i Anhörigcentrums café.

12 februari: När livet förändras

Maria aktiv i Njurföreningen, berättar om sin erfarenhet av att donera ett organ.

12 mars: Medborgarjuristen

Möt rådgivarna från medborgarjuristerna. De kommer att berätta om sin insats som är värdefull och ideell!

9 april: Inför våren

Vi binder varsin vårbukett tillsammans med Strokeföreningen som också berättar om sin verksamhet!

14 maj: Vårsånger

Besök av veterankören Lorelei och gofika.

Avkopplande pausmassage

Boka tid för en kostnadsfri taktill massage i vårt Må bra-rum. Under 20–25 minuter får du koppla av och återhämtar kraft och energi.

Onsdag 5 mars kl. 9–9.30, 10–10.30, 10.30–11 och 11–11.30.

Tisdag 22 april kl. 13–13.30, 13.30–14, 14–14.30 och 15–15.30.

Kreativa måndagar!

Du väljer själv om du tar med något eget handarbete hemifrån eller så använder du dig av Anhörigcentrums material till målning och tovning. Låt kreativiteten flöda! Kostnad 25 kronor inklusive fika.

Måndagar 17 februari, 17 mars och 14 april kl. 17.30–19.30.

Tips om du
är senior!

Örebro kommun erbjuder dig som är senior ett stort utbud av aktiviteter under vår, sommar och höst. Läs mer på orebro.se/senior.

Kom och ät en mazarin!

Den här träffen vänder sig till dig som definierar **dig som man och är anhörig**. Vi erbjuder dig en mötesplats där vi fikar och pratar. Fika kostar 25 kronor.

Tisdag 18 februari kl. 15–17

Tema: Idrottens betydelse.

Onsdag 26 mars kl. 15–17

Tema: Vad läser du helst?

Kom och ge tips!

Tisdag 29 april kl. 15–17

Tema: Bästa semesterminnet.



UTBILDNINGS- OCH INFORMATIONSTRÄFFAR

Hur kan du hantera stressen i vardagen?

Hur kan du ta hand om dig själv? Kom till en kväll där du får träffa Johanna Heneryd, stresspedagog och krisstödsHandledare, som föreläser och ger tips.

Måndag 24 mars kl. 17.30–19.

Du får möjlighet att ta del av verktyg om hur du hanterar stress och hur du kan återhämta dig i din vardag.



Föreläsning om medberoende

När en närstående mår psykiskt dåligt, lider av ett beroende, har en sjukdom eller är i ett stort behov av omsorg påverkas även anhöriga.

Att vara medberoende innebär att uppoffra sig och ta ett orimligt stort ansvar för sin närstående i hopp om att hjälpa.

Alla kan bli medberoende och det bottenar i att vi vill någon väl. Men det kan vara bra att känna till vad medberoende är och hur det kan yttra sig, om man själv känner att ansvaret för sin närstående kan ha blivit ett medberoende.

Tisdag 8 april kl. 17.30–19.

Cecilia Lindwall, föreläsare och projektmedarbetare, Studieförbundet Vuxenskolan.



OM ANHÖRIGGRUPPER

Det känns tryggt att prata med andra som förstår!

I en anhöriggrupp träffar du andra anhöriga som lever i liknande situationer. Här får du chans att dela dina upplevelser och lära av varandra.

Om inget annat anges är grupperna i första hand för anhöriga som bor i Örebro kommun eller vars närstående bor i kommunen. Finns det platser kvar så öppnar vi upp för anhöriga från andra kommuner. Har du gått i grupp innan? Då kan du anmäla dig till en reservplats utfall att grupperna inte blir fulla, annars ges platserna i första hand till de som inte redan gått i grupp.

Har du svårt att lämna din närstående själv och kan inte ordna det via dagverksamhet, avlösning eller liknande? Kontakta oss så ska vi se om vi kan hjälpa dig till en lösning.

Mer information hittar du på orebro.se/anhorigcentrum. Kontakta Anhörigcentrum om du vill att vi skickar informationen till dig.

Anmälan krävs för att bli antagen till en grupp. Läs mer under anmälan och information.

Det finns begränsat antal platser, så vänta inte med din anmälan.

På nästa sida ser du vilka anhöriggrupper som startar våren 2025!

ANHÖRIGGRUPP, DAGTID

Grupp för anhöriga till en partner med kognitiv sjukdom

För dig vars partner drabbats av en kognitiv sjukdom (demenssjukdom). Vi delar erfarenheter med varandra och pratar om vad det finns för stöd.

Torsdagar kl. 10–12 med start 6 februari (8 träffar).

Kostnad: 200 kronor. Smörgås och kaffe/te ingår.

ANHÖRIGGRUPPER, KVÄLLSTID

Grupp för vårdnadshavare till barn med ofrivillig skolfrånvaro och NPF-problematik i samverkan med föreningen Autism Örebro län

För dig som har ett barn i grundskolan med autism eller andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som har svårt att vara i skolan. Deltagare från hela Örebro län är välkomna. Träffarna kommer att innehålla temabaserade samtal utifrån ämnen som jag när *jag inte är förälder, återhämtning, vilket stöd finns att få* med mera.

Tisdagar kl. 17.30–19.30 med start 25 februari (7 träffar).

Kostnad: 180 kronor. Soppa och smörgås samt kaffe/te ingår vid 6 av träffarna.

Grupp för partners till någon med psykisk ohälsa

Samtalen utgår från materialet *Du är inte ensam* och berör ämnen som *relationer, sorg, skuld, ansvar, medberoende* med mera. När vi pratar om livet händer ibland oväntade saker inom oss. Genom att samtala om våra känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i nytt ljus.

Onsdagar kl. 17.30–19.30 med start 26 februari (6 träffar).

Kostnad: 180 kronor. Soppa och smörgås samt kaffe/te ingår.

Samtalsgrupp med fokus på ditt välmående som anhörig

Gruppen är öppen för anhöriga, oavsett anhörigskap. Även om grundsituationen är olika känner de flesta anhöriga igen sig i att livet påverkas när du ger stöd till någon i din närhet och att du ofta sätter ditt eget välmående åt sidan.

Ni kommer beröra ämnen som *vikten av att ta hand om sig själv, svåra känslor, naturens läkande kraft*. Samtal och reflektioner blandas med besök av gäst, föreläsning, testa aktiviteter med mera.

Måndagar kl. 17–19 med start 24 februari (6 träffar).

Kostnad: 180 kronor. Soppa och smörgås samt kaffe/te ingår.

Grupp för anhöriga "mitt i livet" till en partner med kognitiv sjukdom

I denna grupp är du välkommen som är i arbetsför ålder och har en partner med kognitiv sjukdom. Deltagare från hela Örebro län är välkomna. Syftet med denna anhörigrupp är att få ta del av ny kunskap i en trygg miljö där du kan dela upplevelser och lära av varandra. Besök av bl.a. specialistläkare och biståndshandläggare.

Torsdagar kl. 17–19 med start 13 mars (6 träffar).

Kostnad: 150 kronor. Smörgås och kaffe/te ingår.

Digital stödgrupp för unga anhöriga

Mötesplatsen Ytan erbjuder olika former av digitalt stöd för unga anhöriga från hela landet i åldrarna 13–30 som har någon i familjen som har Huntingtons sjukdom, en demenssjukdom som till exempel Alzheimer eller annan sjukdom som drabbar hjärnan. [Läs mer](#) om digitala stödgrupper på ytanforunga.se/digital-stodgrupp

Under våren kommer det starta en stödgrupp som Marie från Anhörigcentrum är med och leder.

SAMVERKAN

Caféträffar

- I samverkan mellan Njurföreningen, Alzheimer Örebro, Strokeföreningen, Studieförbundet Vuxenskolan och Röda Korset.

Utbildning- och informationsträffar

- **Hur kan du hantera stressen i vardagen?**
Johanna Heneryd, stresspedagog och kristödshandledare.
- **Föreläsning om medberoende**
Cecilia Lindwall, föreläsare och projektmedarbetare
Studieförbundet Vuxenskolan.

Om anhöriggrupper

- Grupp för vårdnadshavare till barn med ofrivillig skolfrånvaro och NPF-problematik i samverkan med föreningen Autism Örebro län.
- Digital stödgrupp för unga anhöriga som mötesplatsen Ytan erbjuder. **Läs mer** på ytanforunga.se/digital-stodgrupp
- Grupperna arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Studieförbundet anordnar också i egen regi samtalsgrupper och föreläsningar för anhöriga inom olika områden.

Läs mer på Studieförbundet
Vuxenskolas webb.

Skanna QR-koden
för att läsa mer!



ANMÄLAN OCH INFORMATION

För samtliga aktiviteter och deltagande i anhörigrupper krävs anmälan. Ring eller mejla in din anmälan till Anhörigcentrum:

- 019-21 32 30, måndag–torsdag kl. 9.00–12.00
- anhorigcentrum@orebro.se

Uppge till oss om du är i behov av **tolk** för att kunna delta.

Vid för få anmälningar kan aktiviteter och grupper ställas in eller skjutas fram. Om du mejlar får du en bekräftelse via e-post när du fått en plats.

Skanna QR-koden och
läs mer på orebro.se!



Har du frågor?

Kontakta oss, så berättar vi mer!

☎ 019-21 32 30, måndag–torsdag kl. 9–12

✉ anhorigcentrum@orebro.se

🏠 Tulegatan 8, Örebro

🌐 orebro.se/anhorigcentrum

📘 facebook.se/anhorigcentrumorebro



Starka dofter påverkar fler än du tror
Anhörigcentrum eftersträvar en parfymfri miljö. Tack för att du visar hänsyn.

Välkommen!

Örebro kommun
Socialförvaltningen

Område Vård och omsorg
Anhörigcentrum

019-21 10 00
orebro.se/anhorigcentrum

2025

FOTO: JOHNÉR, SCANDINAV.
PRODUKTION: KOMMUNIKATIONSAVDELNINGEN
TRYCKERI: ÄTTA.45



Svanenmärkt trycksak, 3041 0001