

## Inbjudan till Anhöriggrupp – för anhöriga till en partner med kognitiv sjukdom (demenssjukdom)



**Gruppen kommer träffas vid 8 tillfällen på onsdagar  
kl. 10–12 med start 25 mars 2026 (varje vecka).**

Att vara anhörig kan vara både värdefullt och utmanande. I anhöriggruppen får du möjlighet att dela tankar och erfarenheter med andra i liknande situation – och prata om vad du kan göra för att själv må så bra som möjligt.

Samtalen utgår bland annat från studiematerialet *I nöd och lust*, som tar upp ämnen som opratade känslor och förändringar i livet. Det finns också utrymme för att lyfta egna frågor, föreslå teman eller bjuda in gäster som kan ge värdefull kunskap och inspiration.

### Innehåll och upplägg

Gruppen leds av två ideella cirkelledare och vi fikar tillsammans under träffarna.

#### Avlösning

Om du har svårt att lämna din närstående själv för att kunna gå på grupp och inte redan har någon lösning med dagverksamhet/avlösning i hemmet, kontakta oss så ska vi se om vi kan hjälpa dig till en lösning.

**Datum:** Uppstart den 25 mars och sedan varje onsdag till den 13 maj.

**Tid:** kl. 10:00–12:00

**Kostnad:** 200 kr (faktureras). Smörgås samt kaffe/te serveras.

**Plats:** Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

**Anmälan och frågor:** Anmäl dig **senast 9 mars** 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, så vänta inte med din anmälan.

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

