

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



**Gruppen kommer träffas vid 6 tillfällen på  
onsdagar kl. 17-19 med start 25 februari 2026.**

Den här gruppen är öppen för alla anhöriga – oavsett vem du stöttar eller hur din situation ser ut. Även om omständigheterna skiljer sig åt, delar många anhöriga erfarenheten av att livet förändras när man finns där för någon i sin närhet.

Här får du möjlighet att prata om din egen situation, lyssna till andras berättelser och känna att du inte är ensam. Samtidigt utforskar vi vad du själv kan göra för att må bättre och hitta balans i vardagen.

### Innehåll och upplägg

- Gruppen leds av två ideella cirkelledare
- Vi äter en enkel middag med soppa och smörgås vid varje träff.
- Våra samtal kommer beröra många olika ämnen – som att *hantera stress, möta svåra känslor, ge plats åt återhämtning, vårda den fysiska hälsan och hitta glädje i vardagen*. Vi hämtar inspiration från bland annat kortare filmer/föreläsningar. Vid ett tillfälle kommer Maria Östby att leda ett samtal om naturens läkande kraft och hur den kan påverka vårt välbefinnande.
- Vi gör enklare mindfulnessövningar och låter gruppens behov styra innehållet.

**Datum:** 25 februari, 11 och 25 mars, 8 och 22 april, 6 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 20 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

