

## Är du intresserad av att gå med i Anhöriggrupp i höst?

På [orebro.se/anhorigcentrum](http://orebro.se/anhorigcentrum) kan du läsa mer om anhöriggrupper.

Skanna här!



## Tips om du är senior!

På [orebro.se/senior](http://orebro.se/senior) hittar du ett stort utbud av olika aktiviteter som kommunen erbjuder dig som är senior.

## ANMÄLAN OCH INFORMATION

Hör av dig till oss på Anhörigcentrum helst 3 dagar innan om du vill delta.

- ☎ 019-21 32 30, måndag–torsdag kl. 9–12
- ✉ [anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se)
- 🏠 Tulegatan 8, Örebro
- 🌐 [orebro.se/anhorigcentrum](http://orebro.se/anhorigcentrum)
- 📘 [facebook.se/anhorigcentrumorebro](https://facebook.se/anhorigcentrumorebro)

Om du anmäler dig via mejl till oss får du en bekräftelse via e-post när du fått en plats. Uppge i ditt mejl om du är i behov av tolk för att kunna delta.

Vid för få anmälningar kan aktiviteter ställas in eller skjutas fram.

Här kan du läsa mer!



[orebro.se/anhorigstod](http://orebro.se/anhorigstod)

Örebro kommun  
Socialförvaltningen  
Område Vård och omsorg  
Anhörigcentrum  
[orebro.se](http://orebro.se)

2024 PRODUKTION: ÖREBRO KOMMUN, KOMMUNIKATIONSAVDELNINGEN  
TRYCKERI: ÄTTA.45

Ta del av!

PROGRAM  
VÅR 2026

ANHÖRIGCENTRUM

Utbildningsträffar

Informationsträffar

Hälsofrämjande aktiviteter

[orebro.se/anhorigcentrum](http://orebro.se/anhorigcentrum)



ÖREBRO

## PROGRAMMET

Programmet vänder sig till dig som är anhörig som bor i eller vars närstående bor i Örebro kommun. Alla aktiviteter sker på Anhörigcentrum förutom "Skogsbad" som är en aktivitet ute i naturen."

## HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

### Skogsbad (mindfulness och natur)

Nu erbjuder vi en populär aktivitet ledd av Jennie Bodin, legitimerad psykoterapeut och certifierad Skogsbadsguide. Anmäl dig till en eller flera tillfällen. Kostnad 50 kr/gång inklusive fika. Vi samlas vid parkeringen vid Sommarro.

**21 april och 28 april kl. 10.30–12**

**28 april och 5 maj kl. 17–18.30**

### Skapargemenskap

Välkommen till en kreativ stund. Vi har material till målning och tovning eller så tar du med något handarbete hemifrån. Kostnad 25 kr/person inklusive fika.

**26 januari, 23 februari, 23 mars och 25 maj kl. 17.30–19.30**

### Mazarinträffar med teman

En träff för dig som är man och anhörig. Vi fikar, pratar om anhörigskapet och livet utifrån träffens tema. Fika 25 kr/person.

**18 mars, 22 april och 2 juni kl. 15–17**

### Anhörigcafé kl. 14–15.30

Följande torsdagar är det café för anhöriga och närstående. Ingen anmälan. Fika finns att köpa för 25 kr/person. Kom som du är!

**12 februari:** Eksam, den ekonomiska föreningen informerar om sin verksamhet.

**26 februari:** Tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolas Monica Dalstad sjunger vi sånger.

**12 mars:** Röda Korset informerar.

**26 mars:** Strokeföreningen bjuder in till caféträff. Temat är blommor.

**9 april:** Parkinsonförbundet informerar om sin verksamhet.

**7 maj:** Premiär för vårens köraktivitet! Anhörigcentrums kör sjunger tillsammans med oss. Kören leds av Monica Dalstad från Studieförbundet Vuxenskolan. Det bjuds på lättsjungna och trivsamma låtar.

**28 maj:** Information från Njurförbundet och om Seniorssommars program.

**4 juni:** Tema sommaren, vi delar vårt bästa semesterminnet med varandra.

Caféträffar i samverkan med Njurförbundet, Parkinsonförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan, Röda Korset, Strokeföreningen och Demensföreningen Örebro södra.

### Körsång

Sjung tillsammans med Monica Dalstad från Studieförbundet Vuxenskolan. Hon har ett sprudlande sätt som smittar av sig. Vi sjunger glatt de lättsjungna sångerna i caféet.

**5 mars, 19 mars och 23 april kl. 14.30–16**

**16 april kl. 10–11.30 och 7 maj kl. 14**

## UTBILDNINGSG- OCH INFORMATIONSTRÄFFAR

### Vad är det som styr mina beslut?

Föreläsare: Robin Herrdin, kunnig inom DBT (dialektisk beteendeterapi) och ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Har du koll på vad som styr ens beslut? Kom och ta del av verktyg och övningar.

**11 mars kl. 18–19.30**

### Bemötande vid kognitiva sjukdomar/demenssjukdom

Föreläsare: Kognitiva stödteamet, om bemötande vid kognitiva sjukdomar. Ett tillfälle där du kan ställa dina frågor.

**9 april kl. 16.30–18**

### Vad är palliativ vård?

Föreläsare: Kommunens palliativa samordnare, informerar dig som anhörig om hur vården är organiserad i Örebro.

**19 maj kl. 13.30–14.30**