

## 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 16 oktober 2024.

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 **Vikten av att ta hand om mig själv:** Vi tittar på en föreläsning och samtalar om stress, energireglering, sorg och återhämtning.
- 3 **Naturens läkande kraft:** Tillsammans med Maria Östby utforskar vi vad naturen kan ha för betydelse för välmående.
- 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:** 16 och 30 oktober, 13 och 27 november, 11 december samt 8 januari.

**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 7 oktober** på telefon 019-21 32 30 eller mejla [anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se).

*Uppge personnummer, telefonnummer, adress samt eventuell specialkost.*

Om du mejlar får du en bekräftelse från oss på att du fått en plats.

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

I samverkan med

