

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

Gruppen kommer träffas vid 5 tillfällen på torsdagar kl. 10–12 med start 7 mars 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, känna att du inte är ensam samt samtala 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. Det finns även möjlighet att själva ge förslag på ämnen som känns värdefulla att ta upp, samt aktiviteter eller övningar ni vill testa. Ni fikar tillsammans vid varje träff.

- 1 **Upstart:** Presentation, mitt anhörigskap.
- 2 **Jag när jag inte är anhörig:** Vad är viktigt för mig?
- 3 **Svåra känslor:** Här ges chans att sätta ord på ”det opratade”.
- 4 **Återhämtning:** Vad är återhämtning? Hur ser det ut för mig?
- 5 **Avslutning/gruppens val:** Utifrån önskemål väljer vi tema för samtal/bjuder in gäst/gör en aktivitet.

Datum: 7 och 21 mars, 4 och 18 april, 2 maj.

Tid: kl. 10.00–12.00.

Kostnad: 125 kr (faktureras). Smörgås samt kaffe/te serveras.

Plats: Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

Anmälan och frågor:

Anmäl dig **senast 27 februari** på telefon 019-21 32 30 eller mejla 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