



Anhörigcentralens program, hösten 2026

Anhörigcentralen i Katrineholm erbjuder stöd och flera olika aktiviteter, enskilt eller i grupp. Vi finns för dig som är över 18 år och lever nära någon som är äldre, långvarigt sjuk eller har fysisk/psykisk funktionsnedsättning.

Du som anhörig kan kontakta handläggare och ansöka om avgiftsfriavlösning, dagverksamhet med mera för din närstående. Vård och omsorg direkt kan lotsa dig rätt, 0150 – 48 80 30.

Anhörigcentralens program hittar du på webbplatsen:

www.katrineholm.se/anhorigstod

Anhörigcentralens kontaktuppgifter:

Adress: Drottninggatan 21, Katrineholm

Telefon: 0150 – 578 60

E-post: anhorigcentralen@katrineholm.se

Facebook: Stöd till anhöriga, Katrineholm

<https://www.facebook.com/anhorigcentralen>

Plats: aktiviteterna sker på Anhörigcentralen, Drottninggatan 21, Katrineholm, om inget annat anges.

Kostnad: kostnadsfritt, men det serveras fika till självkostnadspris på nästan alla aktiviteter.

Maxantal: 8 deltagare per grupp, undantag förekommer.

Tänk på allergiker, kom doftfri.

Anmälan krävs till nästan alla aktiviteter, plats kan erbjudas efter sista anmälningdag om utrymme finns.

Enskilda samtal, ej terapeutiska

Tid efter överenskommelse, boka på telefon 0150 – 578 60

Prova på beröringsmassage för anhöriga

Tid efter överenskommelse, boka på telefon 0150 – 578 51

NPF föräldraträff (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning)

För dig som har ett barn/vuxen med svårigheter inom NPF, inget krav på diagnos. Kom och träffa andra i liknande situation.

Datum: tisdagar 8/9, 6/10, 3/11, 1/12.

Klockan: 18 – 20

Anmälan senast: 4 september

Anhöriggrupp psykisk ohälsa

En samtalsgrupp för dig som lever när någon som drabbats av psykisk ohälsa. Stöd till sig som anhörig och erfarenhetsutbyte med andra i liknande situation. Psykisk ohälsa kan ibland vara svårt att förhålla sig till och något som kan vara svårt att prata öppet om. Studiematerial kommer eventuellt att användas

Datum: tisdagar 15/9, 13/10, 10/11, 8/12

Klockan: 18 – 20

Anmälan senast: 11 september

LSS - IF (intellektuell funktionsnedsättning)

Träffa andra föräldrar som har barn som bor på LSS boende eller i det egna hemmet och har en autismsdiagnos eller IF. Träffa andra i liknande situation.

Datum: tisdagar 22/9, 20/10, 17/11, 15/12

Klockan: 18 – 20

Anmälan senast: 18 september

Anhöriggrupp yrkesverksamma

En samtalsgrupp där vi träffas och samtalar, byter erfarenheter med varandra om vår situation utifrån att man är yrkesverksam och anhörig.

Datum: tisdagar 29/9, 27/10, 24/11, 22/12

Klockan: 18 – 20

Anmälan senast: 25 september

Anhöriggrupp kognitiv svikt

Välkommen till en gemensam stund för dig som är anhörig och stöttar eller vårdar någon i din närhet. Träffa andra i liknande situationer och dela erfarenheter i en varm och avslappnad miljö.

Datum: torsdagar 17/9, 15/10, 12/11, 3/12

Klockan: 13 – 15

Anmälan senast: 14 september

Min egen hälsa - studiecirkel

Välkommen till oss på anhörigcentralen för att delta i studiecirkeln, Din egen hälsa. Vi använder studiematerial framtaget av NSPH (Nationell samverkan för psykisk hälsa) för att motivera och inspirera dig att hitta din väg till hälsa. Kom och träffa andra och delta i samtalen.

Datum: måndagar 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10

Klockan: 10 – 12

Anmälan senast: 4 september

7/9 - Liv och hälsa

14/9 - Kroppen och rörelse

21/9 - Hjärnan och stress samt kost och energi

28/9 - Sömn och avkoppling samt psyke och mående

5/10 - Känslor och behov

12/10 - Livsglädje och mening

19/10 - Samvaro och relationer

26/10 - Intressen och engagemang

Träffpunkt Julita – Lida backe

Kom och njut av en trivsamt stund i gott sällskap. Här finns plats för skratt, gemenskap och fina möten som ger energi. Träffarnas innehåll kan ibland bjuda på musik, gäster med värdefull information och andra större evenemang. Varmt välkommen!

Datum: torsdagar 24/9, 29/10, 26/11, 17/12

Klockan: 14 – 16

Plats: Lida backe

Anmälan senast: måndag innan varje träff

24/9 - samtal och skratt

29/10 - besök av kontaktcenter

26/11 - samtal, vad önskas till våren

17/12 - jullunch i samverkan med Svenska kyrkan. Anmälan 10/11

Träffpunkt Valla - församlingshemmet

Kom och njut av en trivsamt stund i gott sällskap. Här finns plats för skratt, gemenskap och fina möten som ger energi. Träffarnas innehåll kan ibland bjuda på musik, gäster med värdefull information och andra större evenemang. Varmt välkommen!

Datum: måndagar 14/9, 12/10, 9/11, 14/12

Klockan: 14 – 16

Plats: Köpmangatan 5, 641 61 Valla

Anmälan senast: fredag innan varje träff

14/9 - trubaduren Thomas Sidén spelar

12/10 - besök av kontaktcenter

9/11 - samtal, vad önskas till våren

14/12 - jullunch i samverkan med Svenska kyrkan. Anmälan 9/11

Herrgrupp – Gubbgrupp

Känner du dig ensam, är du änkeman eller står mitt i ett tungt anhörighetskap? Välkommen till en lugn och trygg stund tillsammans med andra män. Vi fikar, pratar och delar erfarenheter – eller sitter tysta om det känns bäst. En möjlighet att få andas ut och komma bort en stund från vardagen. Du är varmt välkommen - precis som du är.

Datum: måndagar 2/11, 16/11, 30/11

Klockan: 13 – 15

Anmälan senast: torsdag innan varje träff

Promenadgrupp

Vi samlas för att gå en gemensam promenad i blandad miljö och terräng. Vi samtalar, lyssnar och känner in miljön när vi går. Klä er bekvämt och efter väderlek. Ta gärna med vatten.

Måndagar: 10/8, 24/8, 7/9, 21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11, 30/11, 14/12, 28/12 ojämna veckor

Klockan: 13:30 börjar vi gå (ledare finns på plats 13:15), går i cirka 60 minuter

Plats: samling vid KuPoolen, Djulögatan 71

Ingen anmäla krävs.

Skogsbad

Skogsbad (Shinrin Yoku) är en japansk metod för att återhämta sig genom att tillbringa tid i naturen och uppleva den med alla sina sinnen. Genom att vara närvarande och medveten om vad vi ser, hör, känner, luktar och smakar, kan vi minska stress, förbättra vårt välmående och stärka vår mentala och fysiska hälsa. Klä er bekvämt och efter väderlek. Ta gärna med vatten.

Måndagar: 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 7/12, 21/12 jämna veckor

Klockan: 13:30 börjar vi gå (ledare finns på plats 13:15), går i cirka 60 minuter

Plats: samling vid informationstavlan/parkeringen Duveholmshallen. Vi går runt sjön.

Ingen anmäla krävs.

Föreläsningar - Informationsträffar

Samtal om sorg

Sorg är känslor, tankar, kroppsliga reaktioner och förändrade beteenden som du kan få vid en förlust. Sorg kan göra ont och vara jobbigt, vi reagerar på olika sätt. Kom och lyssna på diakon Kristina Wallbing som samtalar om sorg vid förändrade livssituationer. Tid för samtal och reflektion.

Datum: torsdag 24/9

Klockan 18 – 20

Anmälan senast: 21 september

Minnesproblematik

Minnesproblematik kan ofta komma efter en stroke, hjärnskada, hjärntumör eller demenssjukdom. Känner du någon som drabbats och du vill veta hur du kan stötta i vardagen, kom och träffa kommunens demenssjuksköterska.

Datum: torsdag 15/10 klockan 17 – 19 eller

torsdag 5/11 klockan 14 – 16

Anmälan senaste: 12 oktober eller 2 november

Kontaktcenter

Kontaktcenter kommer och informerar på anhörigcentralen om sin verksamhet, vad de kan hjälpa medborgarna med.

Datum: torsdag 22/10

Klockan 14 – 16

Anmälan senast: 19 oktober

Apoteket

Apoteket kommer och informerar på anhörigcentralen om sin verksamhet, vad man kan få för stöd och hjälp av dem.

Datum: torsdag 19/11

Klockan 18 – 20

Anmälan senast: 16 november