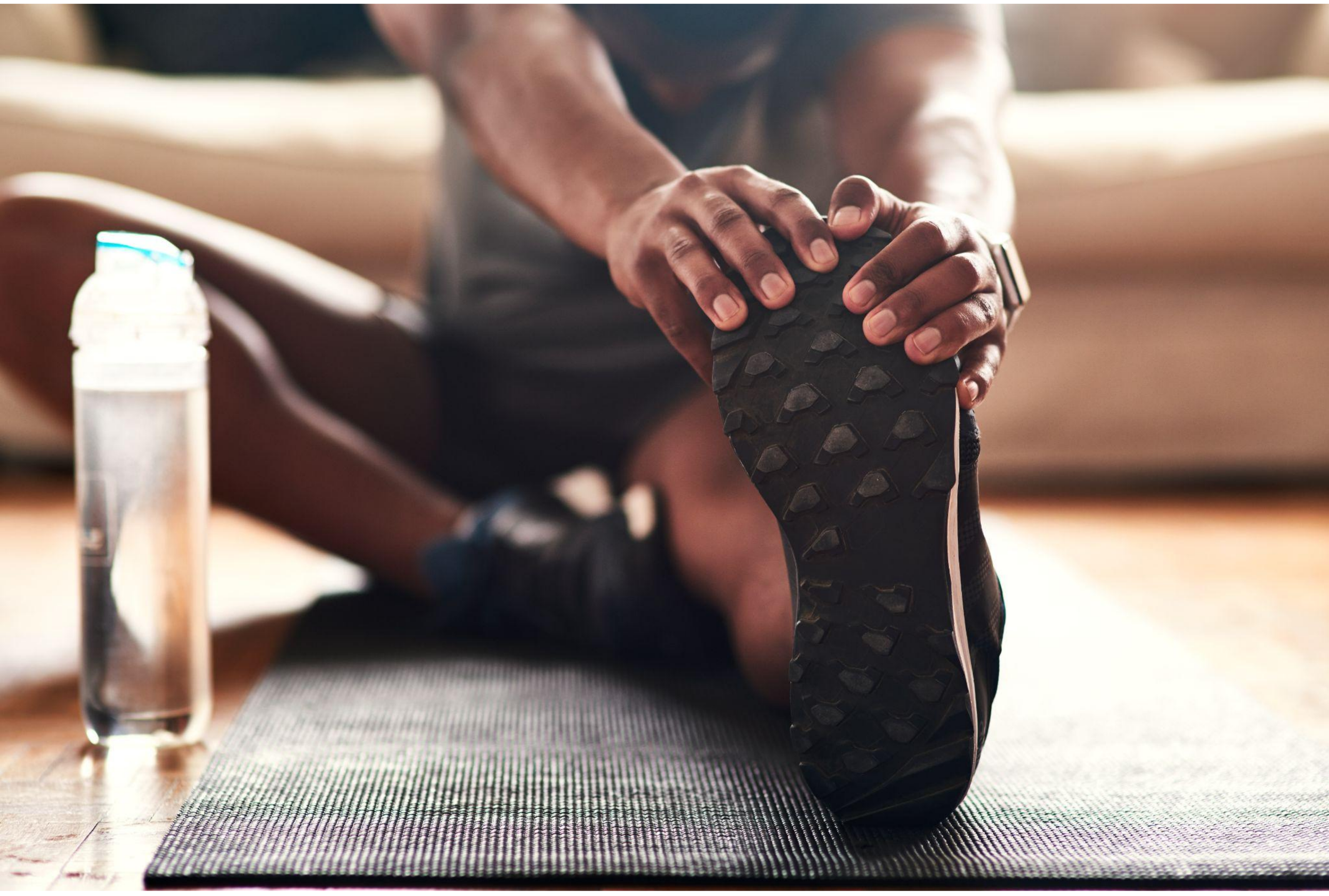

Hälsofrämjande grupper

Våren 2025

Linköping

Grupperna- är till för dig som har kontakt med kommunens socialpsykiatri. Det kan vara genom:

- Boendestöd (oavsett utförare)
- Psykiatrisk hemsjukvård (KoPS)
- Bor på särskilt boende med psykiatrisk inriktning
- Dagverksamhet Hantverkshuset eller Cykel- och vaktmästeritjänst
- Trappan IFS
- Har kontakt med psykiatriska kliniken i Linköping

Grupperna leds av personal i de olika verksamheterna. Det kan variera vilken personal ur arbetsgruppen som leder grupperna.

Stanna hemma om du känner dig sjuk.

Anmälan

QR kod

Till vissa av grupperna anmäler du dig genom att skanna QR-koden med din mobilkamera eller kamera på din surfplatta. Har du inte möjlighet till detta kan du kontakta Elin Kättström, KoPS-teamet.

Telefon: 013-20 63 11 eller 072 - 574 38 11
Mejl: elin.kattstrom@linkoping.se

Länk

Under QR koderna finns även en länk till anmälningsformuläret som du kan använda.

Veckodag	Aktivitet	Tid/ Datum	Plats
Måndag	Mindfulness	kl. 14:00 - 14:30	Hantverkshuset
	Vattengympa	kl. 14:00 - 15:00	Rehabbassängen, Tinnerbäcksbadet
Tisdag	Gym, paraträning	kl. 9:30 - 11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Innebandygruppen	kl. 15:00 - 16:00	Motionshallen, Equmeniakyrkan
Onsdag	Kropp och tanke vecka 19-24	kl. 13:30 - 15:00	Klostergatan 5B
	Lättgympa/ vattengympa /yoga	kl. 14:00 - 14:45	Gymnastiksalen, Fontänen
	Rytmik och dans	kl. 15:00 - 15:45	Gymnastiksalen, Fontänen
	Häng med oss ut vecka 18	kl. 13:00 - 15:00	Vår i Vallaskogen
Torsdag	Gym, paraträning	kl. 9:30 - 11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Mindfulness	kl. 11:00 - 11:30	Hantverkshuset
	Stationsgympa vecka 3-17	kl. 12:00 - 13:00	Gymnastiksalen, Fontänen
	Utegym vecka 19-23	kl. 13:00 - 14:00	Snugganparken
Fredag	Häng med oss ut vecka 24	kl. 13:00 - 15:00	Kärna mosse naturreservat
	Medicinsk yoga vecka 5-15	kl. 13:30-14:30	Vasastadens boendestöd

Gymträning/ gympa

Tisdagar 9:30 - 11:30
Torsdagar 9:30-11:30

Paraträning gym. Friskis och svettis Tannefors

Du som har en fysisk eller psykisk funktionsvariation och behöver stöd är välkommen att träna. Friskis och svettis samarbetar med Hammarlyck Rehab Team och Linköpings kommun. Om du är osäker på om det är något för dig eller ej så är du varmt välkommen att komma och testa en gång.

Plats: Friskis och svettis i Tannefors. Gamla Tanneforsvägen 17.
Kostnad: 500 kr / termin + medlemsavgift 100 kr/ kalenderår.
Träningskortet gäller för träning tisdagar och torsdagar 9.30 -11.30 i gymmet i Friskis Tannefors.
Ledare: Personal från Hammarlyck rehab eller Friskis och Svettis finns tillgängliga i gymmet.

Ingen anmälan krävs

Kontakta Hammaryck rehab eller Friskis och svettis Linköping om du vill ha mer information. Kontaktuppgifter hittar du på sista sidorna.

Torsdagar 12:00-13:00

Stationsgympa (KoPS)

Gemensam uppvärmning till musik. Därefter träning i stationer med fokus på styrka, kondition och balans.

Start: Torsdag 16 januari, slut 24 april.
Plats: Gymnastiksal Fontänen, Västra vägen 32, Linköping
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=2c52ce4e96f5

Torsdagar 13:00-14:00

Utegym Snugganparken (KoPS)

Gemensam promenad/jogg som uppvärming till utegymmet. På utegymmet träning i stationer med fokus på styrka, kondition och balans.

Start: Torsdag 8 maj, slut 5 juni.
Plats: Samling vid konstverket Musslan vid bron nära Scandic city. Träning i utegymmet Snugganparken.
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=5f0ae68f76fd

Utomhusaktiviteter

Onsdag 30 april
kl. 13:00 - ca. 15:00

Vår i Vallaskogen

Plats: Vallaskogen. Samling vid busshållplatsen Gamla Linköping
Övrigt: Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något.
Kostnad: Ingen kostnad.
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=60291b7b8c41

Fredag 13 juni
kl. ca 13:00 - ca. 15:00

Orkidéspaning i Kärna mosse

Plats: Samling vid naturreservatets södra entré (ca 500 m från ICA Malmslätt)
Övrigt: Vi kommer att vandra runt 4 km. Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något.
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=48510bd0228e

Mindfulness/ yoga/ samtal om hälsa

Måndagar kl. 14:00-14:30
Torsdagar kl. 11:00-11:30

Mindfulness (Hantverkshuset)

Kroppsskanning, guidad meditation för avslappning.

Plats: Hantverkshuset, Furirgatan 15
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Personal på Hantverkshuset

Ingen anmälan krävs
Vill du veta mer vänligen kontakta personalen på Hantverkshuset. Kontaktuppgifter hittar du på sista sidorna.

Onsdagar kl. 13:30-15:00

Kropp & tanke (KoPS)

I den här gruppen kommer du att få testa på olika övningar inom bland annat yoga, basal kroppskännedom, mental träning och mindfullness. I slutet har vi reflektion i grupp kring övningarna.

Start: Onsdag 7 maj, slut 11 juni.
Plats: Konferensrum Påven, högst upp på Klostergatan 5 B.
Kostnad: Ingen kostnad
Antal platser: Max 10 deltagare
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta
https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=0cb811acec8c

Fredagar kl. 13:30-14:30

Medicinsk yoga (KoPS)

Start: Fredag 31 januari, slut 11 april. Uppehåll vecka 8.
Plats: Källarlokalen hos Vasastadens boendestöd, Sturegatan 5.
Kostnad: Ingen kostnad
Antal platser: Max 10 deltagare
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta
https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=879e8d23a198

Vattenträning, dans och bollsport

Måndagar kl. 14:00-15:00

Vattengympa (KoPS)

Vattengympa till musik. Bassängen är 130 cm djup.
Start: Måndag 13 januari, slut 9 juni.
Plats: Rehabbassängen, Tinnerbäcksbadet. Folkungaplan 1
Kostnad: 50 kr/ gång, Faktureras efter sista tillfället.
Antal platser: Maximalt 15 stycken.
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=b0dfde385d54

Tisdagar kl. 15:00-16:00

Innebandygruppen

Syftet med gruppen är social gemenskap, hitta en bra dygnsrytm och få bättre kondition. Vill du prova på första är du välkommen att göra det. Går även bra att komma och titta. Du får gärna ta med personal.

Plats: Motionshallen, Equmeniakyrkan, Drottninggatan 25
Övrigt: Du använder egna motionskläder och skor (ej med svarta sulor). Du har egen innebandyklubba. Bollar och västar finns att låna. Det finns omklädningsrum med dusch och bastu.
Kostnad: Terminsavgift 300 kr/ person.
Ledare: Carl- Magnus Petersson

Anmäl dig genom att kontakta Carl-Magnus Petersson

Kontaktuppgifter hittar du på sista sidorna.

Kontaktuppgifter

KoPS-teamet

Telefon: 013-20 63 11 eller 072 - 574 38 11
Mejl: elin.kattstrom@linkoping.se

Hantverkshuset

Telefon: 013 - 20 68 94
Mejl: dagligverksamhet@linkoping.se

Trappan

Telefon: 013 - 14 24 19 eller 072- 384 81 85

Mejl: info@ifs.linkoping.se

Paraträning gym

Telefon: 013-32 70 171 (Hammarlyck Rehab Team)

Mejl: info@hammarlyck.se

Telefon: 013-123030 (Friskis och svettis)

Mejl: info@linkoping.friskissvettis.se

Innebandygruppen

Telefon: 073-0810907
Mejl: cmp@telia.com

Läs mer om våra verksamheter

Skanna QR koden med din mobilkamera eller surfplatta

KoPS teamet

https://linkoping.se/omsorg-och-hjalp/psykisk-ohalsa/stod-i-boendet/psykiatrisk-hemsjukvard-kops/psykiatrisk-hemsjukvard/

Hantverkshuset

https://www.linkoping.se/hantverkshuset/

Trappan

http://ifslinkoping.se/

Paraträning
Friskis och Svettis

https://www.friskissvettis.se/linkoping/traning/funktionsvariation/paratraning-gym