



Hälsöfrämjande grupper

Våren 2024

Hälsofrämjande grupper våren 2024

Hälsofrämjande grupper är för dig som har kontakt med kommunens socialpsykiatri.

Det kan vara genom boendestöd (oavsett utförare), psykiatrisk hemsjukvård, bor på särskilt boende med psykiatrisk inriktning eller går till en öppen daglig verksamhet som Lotsen, Hantverkshuset och Cykel- och vaktmästeritjänst.

Grupperna vänder sig även till dig som är aktiv på Trappan IFS.

Grupperna leds av personal i de olika verksamheterna. Detta innebär att det kan variera vilken personal ur arbetsgruppen som leder grupperna.

Kom inte om du känner dig sjuk, det gäller även milda symtom.

På nästa sida hittar du ett veckoschema med olika aktiviteter varje dag med information om tid och plats.

Veckodag	Aktivitet	Tid/Datum	Plats
Måndag	Gym	kl. 14:00. 15:00	Översten. Samling på Hantverkshuset Rehabassängen, Tinnerbäcksbadet
	Vattengympa	kl. 14:20 - 15:20	
Tisdag	Gym öppna dörrar	kl 09.30 - 11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Promenad	kl. 14:00 - 14:30	Hantverkshuset
	Innebandygrupp	kl. 15:00 - 16:00	Motionshallen, Equmeninakrykan, Drottninggatan 25
Onsdag	Mindfulness	kl. 11:00 - 11:45	Lotsen
	Lättgympa/ vattengympa	kl. 14:00 - 14:45	Gymnastiksalen Fontänen (Trappan)
	Yoga	kl. 14:00 - 15:00	Lotsen, v. 5-13
	Rytmik och dans	kl. 15:00 - 15:45	Gymnastiksale Fontänen (Trappan)
Torsdag	Gym öppna dörrar	kl 09:30 - 11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Lättgympa	kl. 11:00 - 11:30	Lotsen
	Balansprogrammet (yoga och mindfulness)	kl. 11:00 - 12:30	Hertig Karlsgatan 2 v.15- 22
	Tanke/hälsa/livsstilsfrågo r	kl.13:00 - 14:00	Fontänen (Trappan)
	Häng med oss ut	kl. 13:30 - ca 15:30	Olika platser, 1 ggr/mån
	Mindfulness	kl. 14:00 - 14:30	Hantverkshuset
	Mindfulness	kl. 15:00 - 15:45	Lotsen
	Fredag		

Information om verksamheterna

Vi har öppna verksamheter och arbetar med psykiatrisk hemsjukvård och erbjuder mötesplatser för personer med psykisk funktionsnedsättning.

KoPS-Teamet

KoPS-teamet jobbar med psykiatrisk hemsjukvård och ansvarar också för hälso- och sjukvård på kommunens särskilda boenden med inriktning psykiatri. I teamet jobbar sjuksköterskor, undersköterskor, arbetsterapeuter och fysioterapeut.

IFS Trappan

Vi erbjuder personer med psykisk funktionsnedsättning en mötesplats för social gemenskap och personlig utveckling i små grupper med utgångspunkt i deltagarnas individuella intresseområden. Verksamheten är helt kostnadsfri för deltagarna och man kan börja hos oss när som helst under terminerna.

Hantverkshuset

Hantverkshuset är en öppen verksamhet för dig som har en neuropsykiatrisk, psykisk funktionsnedsättning eller har psykosociala svårigheter. Hantverkshuset erbjuder social gemenskap på dina villkor och möjlighet att delta i våra olika aktiviteter efter ditt eget mående och intresse.

Lotsen

Lotsen är en öppen verksamhet. Vi erbjuder stöd till dig som har svårigheter i din vardag. Svårigheter kopplade till nedsatt psykisk, neuropsykiatrisk funktionsförmåga och psykosociala svårigheter. Du är välkommen hit de dagar och den tid som fungerar för dig. På Lotsen träffar du andra och provar på aktiviteter i din egen takt.

KoPS-teamet

KoPS-teamet jobbar med psykiatrisk hemsjukvård och ansvarar också för hälso- och sjukvård på kommunens särskilda boenden med inriktning psykiatri. I teamet jobbar sjuksköterskor, undersköterskor, arbetsterapeut och fysioterapeut.

Information om anmälan till KoPS-teamets grupper

Ring, smsa eller maila till fysioterapeut Elin, KoPS-teamet, om du vill vara med grupperna:

Elin Kättström, 013 - 20 63 11 eller 072 - 574 38 11

elin.kattstrom@linkoping.se

Det finns ingen sista anmälningsdag, dock kan det bli fullt i vissa grupper så först till kvarn är det som gäller.

Kom inte om du känner dig sjuk, det gäller även milda symtom.



Stationsgympa

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

Tid: Onsdagar kl. 11:00 - 12:00.

Start: Start 24 januari, slut 5 juni. Uppehåll 1 maj.

Plats: Fontänens gymnasal, Västra Vägen 32, Linköping.

Kostnad: Ingen kostnad.

Ledare: Fysioterapeut Elin



Vattengympa

Vattengympa till musik. Bassängen är 130 cm djup.

Tid: Måndagar kl. 14:20 - 15:20.

Start: Start 22 januari, slut 10 juni. Uppehåll 1 april, annandag påsk

Plats: Rehabbassängen, Tinnerbäcksbadet.

Kostnad: 50 kr/gång. Faktureras efter sista tillfället.

Antal platser: Maximalt 15 stycken.

Ledare: Fysioterapeut Elin.



Medicinsk yoga

Medicinsk yoga är en lugn och skonsam yoga med fokus på andning.

Tid: Onsdagar kl. 14:00 - 15:00.

Start: 31 januari, slut 27 mar. 9 tillfällen

Plats: Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping.

Kostnad: Ingen kostnad.

Antal platser: Maximalt 12 stycken/grupp.

Övrigt: Ha bekväma kläder som du kan röra dig obehindrat i. Vi yogar utan skor, dvs barfota eller med strumpor på.

Ledare: Fysioterapeut Elin



Balansprogrammet

Balansprogrammet är ett korttidsprogram i mindfulness och medicinsk yoga. Syftet med programmet är att hitta balans i vardagen och ett gynnsamt sätt att hantera stressorer.

Tid: Torsdagar kl 11:00-12:30

Start: 11 april, slut 30 maj, uppehåll 9 maj.

Plats: Hertig Karlsgatan 2, Linköping. Ring på porttelefon märkt med KoPS-teamet för att bli insläppt.

Kostnad: Ingen kostnad

Antal platser: max 8 st.

Ledare: Fysioterapeut Elin

Häng med oss ut



Promenad längs Tinnerbäcken

Tid: Torsdag 8 februari kl 13:30- ca 15:30

Plats: Samling vid patologen, US.

Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något samt sittunderlag.

Kostnad: Ingen kostnad



Fågelskådning vid Snöbryggan

Tid: Torsdag 7 mars 13:30- ca 15:30

Plats: Samling vid stinsen, resecentrum.

Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något samt sittunderlag och kikare om du har.

Kostnad: Ingen kostnad



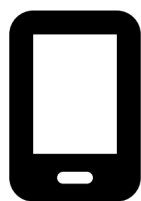
Vår i Rydsskogen

Tid: Torsdag 11 april kl 13:30- ca 15:30

Plats: Samling motionscentrum Rydsskogen

Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med matsäck om du vill äta något samt sittunderlag.

Kostnad: Ingen kostnad



Geocaching i Tinnerö

Tid: Torsdag 2 maj 13:30- ca 15:30

Plats: Samling vid Coop Garnisonen

Ta på dig kläder och skor efter väder, sittunderlag samt matsäck om du vill äta något.

Kostnad: Ingen kostnad



Stjärnorpsravinen

Tid: Torsdag 30 maj 13:30- ca 15:30

Plats: Parkeringen vid Stjärnorps kyrka

Ta på dig kläder och skor efter väder, sittunderlag samt matsäck om du vill äta något.

Kostnad: Ingen kostnad. Skjuts från resecentrum kan ordnas för en mindre kostnad och i mån av plats.

Ledare: Fysioterapeut Elin och arbetsterapeut Eren.



Innebandygruppen

Syftet med gruppen är social gemenskap, hitta en bra dygnsrytm och få bättre kondition. Helt enkelt må bra psykiskt och fysiskt.

Tid: Tisdagar kl. 15.00 - 16.00.

Plats: Motionshallen Equmenikyrkan, Drottninggatan 25. Kostnad: Självkostnadspris. Terminsavgift är satt till 300:- per person.

Övrigt: Egna motionskläder och skor (ej med svarta sulor). Egen klubba. Bollar och västar finns att låna. Finns bra omklädningsrum med dusch och bastu. Vill man prova på först är man välkommen att göra det. Går även att komma förbi och titta först. Går bra att ta med personal.

Ledare: Carl-Magnus Petersson.

Anmälan: Carl-Magnus Petersson, 070 - 221 71 89, carl-magnus.petersson@linkoping.se

IFS Trappan

Vi erbjuder personer med psykisk funktionsnedsättning en mötesplats för social gemenskap och personlig utveckling i små grupper med utgångspunkt i deltagarnas individuella intresseområden. Verksamheten är helt kostnadsfri för deltagare och man kan börja hos oss när som helst under terminerna.



Lättgympa/vattengympa

Vi rör oss till musik och efter förmåga för att förena nytta med nöje. Vi byter ibland ut lättgympa mot vattengympa eller yoga.

Tid: Onsdagar 14.00-14.45

Plats: Gymnastiksalen, Fontänen

Kostnad: Ingen kostnad

Ledare: Lena Malmberg



Rytmik och dans

Vi rör oss efter latinamerikanska rytmer och får kroppen avslappnad och harmonisk samtidigt som vi har roligt.

Tid: Onsdagar 15.00-15.45

Plats: Gymnastiksalen, Fontänen

Kostnad: Ingen kostnad

Ledare: Lena Malmberg



Tanke/hälsa/livsfrågor

Tid: Torsdagar 13.00 - 14.00

Plats: Fontänen

Kostnad: Ingen kostnad

Ledare: Kenneth Bjureby mfl

Vårterminen börjar måndag 8 januari och slutar 7 juni, sportlov vecka 8 (19-23 februari) och påsklov vecka 14 (2-5 april).

Info om anmälan till "IFS Trappan"

Ring, smsa eller maila till oss om du vill vara med i grupperna:
013 - 14 24 19, 072 - 384 81 85 eller info@ifs.linkoping.se

Det går bra att höra av sig närsomhelst under terminen, det finns ingen sista anmälningsdag.

Hantverkshuset, dagverksamhet inom Socialpsykiatri

Hantverkshuset är en öppen verksamhet för dig som har en neuropsykiatrisk, psykisk funktionsnedsättning eller har psykosociala svårigheter. Hantverkshuset erbjuder social gemenskap på dina villkor och möjlighet att delta i våra olika aktiviteter efter ditt eget mående och intresse.



Gym

Vi går igenom gymmets utrustning, utförande, teknik, stretching och anpassade övningar för dig. Vi håller på i en timme.

Tid: Måndagar kl 14.00 - 15.00

Plats: Hantverkshuset, Furirgatan 15

Kostnad: Ingen kostnad.

Ledare: Personal på Hantverkshuset.



Promenad

Vi rör oss efter latinamerikanska rytmer och får kroppen avslappnad och harmonisk samtidigt som vi har roligt.

Tid: Onsdagar 15.00-15.45

Plats: Gymnastiksalen, Fontänen

Kostnad: Ingen kostnad

Ledare: Lena Malmberg



Tanke/hälsa/livsfrågor

Tid: Torsdagar 13.00 - 14.00

Plats: Fontänen

Kostnad: Ingen kostnad

Ledare: Kenneth Bjureby mfl

Info om anmälan till "Hantverkshuset"

Ingen anmälan krävs.

Vill du veta mer om grupperna vänligen kontakta personalen på Hantverkshuset: 013 - 20 68 94.

Lotsen, dagverksamhet inom Socialpsykiatrin

Lotsen är en öppen verksamhet. Vi erbjuder stöd till dig som har svårigheter i din vardag. Svårigheter kopplade till nedsatt psykisk, neuropsykiatrisk funktionsförmåga och psykosociala svårigheter. Du är välkommen hit de dagar och den tid som fungerar för dig. På Lotsen träffar du andra och provar på aktiviteter i din egen takt.

Mindfulness

Vi sitter på en stol eller ligger ner och gör lätta övningar.



Tid: Onsdagar kl 11.00 - ca 11.45.

Plats: Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping. Kostnad: Ingen kostnad.

Ledare: Personal på Lotsen

Tid: Torsdagar kl 15.00 - ca 15.45.

Plats: Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping. Kostnad: Ingen kostnad.

Ledare: Personal på Lotsen

Lättgymnastik

Vi sitter på en stol och gör lätta övningar.



Tid: Torsdagar 11.00 - 11.30

Plats: Lotsen, översta våningen på Apotekaregatan 13 C, Linköping.

Kostnad: Ingen kostnad.

Ledare: Personal på Lotsen.

Info om anmälan till "Lotsen"

Ingen anmälan krävs.

Vill du veta mer om grupperna vänligen kontakta personalen på Lotsen:

013-20 73 36

Öppna dörrar gym Friskis och svettis

Du som har en fysisk eller psykisk funktionsvariation och behöver stöd är välkommen att träna i Friskis gym i Tannefors vid två tillfällen i veckan. Friskis samarbetar med Hammarlycks Rehab Team och Linköpings kommun.

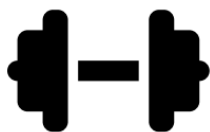
Gym

Tid: Tisdagar 9.30-11.30.

Plats: Friskis gym i Tannefors

Kostnad: Öppnar dörrar gym kostar 500 kr/termin + medlemsavgift 100 kr/kalenderår. Träningskortet gäller för träning tisdagar och torsdagar 9.30-11.30 i gymmet i Friskis Tannefors. Du kan köpa ditt träningskort i någon av våra receptioner.

Ledare: Personal från Hammarlycks Rehab Team finns tillgängliga i gymmet. Då kan du få ett träningsprogram att starta med eller uppdatering av befintligt program.

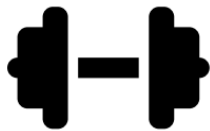


Tid: Torsdagar 9.30-11.30.

Plats: Friskis gym i Tannefors

Kostnad: Öppnar dörrar gym kostar 500 kr/termin + medlemsavgift 100 kr/kalenderår. Träningskortet gäller för träning tisdagar och torsdagar 9.30-11.30 i gymmet i Friskis Tannefors. Du kan köpa ditt träningskort i någon av våra receptioner.

Ledare: Personal från Friskis finns tillgängliga i gymmet för stöd och support.



Om du är osäker på om det är något för dig eller ej så är du varmt välkommen att komma och testa en gång.

Kontaktuppgifter Hammarlyck

013 - 32 70 171

info@hammarlyck.se

Kontakt

Kommunal psykiatrisk hemsjukvård (KOPS-teamet)

Ansvarig chef:

Christine Alf 013 - 26 23 92

Adress:

Hertig Karlsgatan 2, Linköping