Hälsofrämjande grupper

Hösten 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

- Grupperna är även till för dig som 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	Tanke/hälsa/livsfrågor	kl. 11:00 - 12:00	Fontänen
	Mindfulness	kl. 14:00 - 14:30	Hantverkshuset
	Vattengympa	kl. 14:00 - 15:00	Rehabbassängen, Tinnerbäcksbadet
Tisdag	Gym, paraträning	kl. 09:30 - 11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Introduktion till gym v. 36	kl. 10:30 - 11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Medicinsk yoga	kl. 15:00-16:00	Källarlokalen, Vasastadens boendestöd, Sturegatan 5
Onsdag	Kolonigruppen	kl. 9.30-14.00	Dahlievägen 286, Valla
	Mindfulness	kl. 14.00 - 14.45	Fontänen
	Rytmik och dans	kl. 15:00 - 15:45	Gymnastiksalen, Fontänen
Torsdag	Gym, paraträning	kl. 09:30 - 11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Introduktion till gym v. 36	kl. 10:30-11:30	Friskis och svettis, Tannefors
	Mindfulness	kl. 11:00 - 11:30	Hantverkshuset
	Tanke/hälsa/livsfrågor	kl. 13:00 - 14:00	Fontänen
	Stationsgympa	kl. 14:00 - 15:00	Friskis och svettis, Tannefors
Fredag	Häng med oss ut vecka 34	kl. 12:00 - 15:00	Östgötalededen Karlbergsplan till Vidingsjö
	Häng med oss ut vecka 42	kl. 13:00 - 15:00	Östgötaleden Trädgårdsföreningern till gamla Linköping
	Häng med oss ut vecka 50	kl. 13:30 - 15:00	Glöggmys i Vallaskogen

Gymträning/ gympa

Tisdag och torsdag 10:30-11:30

Introduktion gym tillsammans med fysioterapeut Elin (Kops-teamet)

Tid: Tisdag 2 september och torsdag 4 september, 2025. Du väljer om du vill vara med vid ett eller båda tillfällen.
Plats: Friskis och svettis Tannefors. Gamla Tanneforsvägen 17.
Kostnad: Friskis och svettis bjuder på en veckas gratisträning om man ej varit medlem under de senaste två åren, annars engångsbiljett 100 kr/gång.
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet).

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=142ec8bbca5a

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.

Start: 2 september, slut: 18 december, 2025
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 kl 14.00-15.00

Stationsgympa (KoPS)

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

Start: 4 september, slut: 11 december, 2025
Plats: Lilla hallen, Friskis och svettis Tannefors, Gamla Tanneforsvägen 17
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=ff5f659f24da

Mindfulness/ yoga/ samtal om hälsa

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

Mindfulness (Hantverkshuset)

Kroppsskanning, guidad meditation för avslappning. Vi bjuder på te och sitter tillsammans och pratar efter detta.

Start: Gruppen pågår året runt med undantag för röda dagar.
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.

Måndagar 11.00-12.00
Torsdagar 13.00-14.00

Tanke/ hälsa/ livsfrågor (Trappan)

Vi samtalar om allt mellan himmel och jord. Vi utvecklar våra hälsofrämjande kunskaper och diskuterar hur vi själva kan påverka vår hälsa på olika sätt för att få kropp och själ i harmoni.

Start: Måndag 18 augusti, slut torsdag 18 december, 2025.
Höstlov 27 - 31 oktober.
Plats: Fontänen. Västra Vägen 32, Linköping
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Kenneth Bjureby m fl

Anmälan
Kontakta Trappan om du vill vara med i gruppen.

Telefon: 070 - 278 16 74 eller 072- 384 81 85
Mejl: info@ifslinkoping.se
Hemsida: ifslinkoping.se

Tisdagar kl. 15:00-16:00

Medicinsk yoga (KoPS)

Start: 2 september, slut: 25 november. Uppehåll vecka 44 .
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=2213181df739

Onsdagar 14.00-14.45

Mindfulness (Trappan)

Start: Onsdag 20 augusti, slut onsdag 17 december, 2025.
Höstlov 27 - 31 oktober.
Plats: Fontänen. Västra Vägen 32, Linköping
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Lena Malmberg

Anmälan
Kontakta Trappan om du vill vara med i gruppen.

Telefon: 070 - 278 16 74 eller 072- 384 81 85
Mejl: info@ifslinkoping.se
Hemsida: ifslinkoping.se

Vattengympa & dans

Måndagar kl. 14:00-15:00

Vattengympa (KoPS)

Vattengympa till musik. Bassängen är 130 cm djup.
Start: Måndag 25 augusti, slut 15 december, 2025.
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=0c9060d53fbc

Onsdagar kl. 15:00-15:45

Rytmik och dans (Trappan)

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

Start: Onsdag 20 augusti, slut onsdag 17 december, 2025.
Höstlov 27 - 31 oktober.
Plats: Gymnastiksalen, Fontänen. Västra Vägen 32, Linköping
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Lena Malmberg

Anmälan
Kontakta Trappan om du vill vara med i gruppen.

Telefon: 070 - 278 16 74 eller 072- 384 81 85
Mejl: info@ifslinkoping.se
Hemsida: ifslinkoping.se

Utomhusaktiviteter

Onsdagar kl. 9.30-14.00

Kolonigruppen (Trappan)

Föreningen har en kolonilott i Valla. Vi odlar ekologiskt och miljömedvetet. Vi sår och skördar potatis samt grönsaker men också mycket blommor som vi njuter av under hela säsongen. Vi äter och fikar naturligtvis tillsammans. Kolonigruppen ger gemenskap, samarbete, gratis motion och naturupplevelser.

Start:Gruppen startar i maj och slutar i september
Plats: Dahlievägen 286, Valla
Kostnad: Ingen kostnad
Ledare: Margareta Sandstedt

Anmälan
Kontakta Trappan om du vill vara med i gruppen.

Telefon: 070 - 278 16 74 eller 072- 384 81 85
Mejl: info@ifslinkoping.se
Hemsida: ifslinkoping.se

Fredag 22 augusti
kl. 12:00 - ca. 15:00

Östgötaleden 6,9 km
Karlbergsplan till Vidingsjö motionscentrum

Plats: Samling vid Karlbergsplan, hållplats Djurgården.
Övrigt: Ta på dig kläder och skor efter väder. Ta med egen matsäck och sittunderlag. Vi stannar för matpaus under vandringen.
Observera att vi inte kommer tillbaka till startpunken vid Karlbergsplan. Smidigast är att ta buss till hållplats “Djurgården” och sedan ta buss från hållplats “Hässlegatan”.
Kostnad: Ingen kostnad förutom ev bussbiljett.
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=188710263540

Fredag 17 oktober
kl. 13:00 - ca. 15:00

Östgötaleden 4 km
Trädgårdsföreningen till Gamla Linköping

Plats: Samling vid fontänen i Trädgårdsföreningen.
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=3748053e820c

Fredag 12 december
kl. 13:30 - ca. 15:00

Glöggmys i Vallaskogen (KoPS)

Plats: Samling busshållplatsen Gamla Linköping, vid Wärdshuset.
Övrigt: Vi bjuder på glögg och pepparkakor. Ta på dig kläder och skor efter väder.
Kostnad: Ingen kostnad.
Ledare: Fysioterapeut Elin (KoPS-teamet)

Anmälan
Skanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta

https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=2fa2946ef5d3

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: hantverkshuset@linkoping.se

Trappan

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

Mejl: info@ifs.linkoping.se
Hemsida: ifslinkoping.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

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/