

# MÅ BRA DAGAR FÖR DIG SOM ANHÖRIG!

Dagarna är en möjlighet för dig som anhörig att koppla av och hämta ny energi.

Öppet hus 10.00–16.00 **2019**

**START:** Första helgfria måndagen i varje månad med uppehåll i juli och augusti.

**PLATS:** Träffpunkt Simonsland Viskastrandsgatan 5 plan 3.

## Tillfälle att prova

**TAKTIL HAND OCH NACK-MASSAGE:**  
Beröring har en helande effekt, ger lugn och ro, kan även lindra smärta.

**VÄRMEKUDDE OCH MASSAGEKUDDE:**  
Mjukar upp trötta muskler.

**MASSAGESTOLAR:** Vägörande massage.  
**RELAXFÅTÖLJ:** Gungstolsterapi skönt för välbefinnandet, lugn musik i kudden.

Tillfälle till samtal med anhörigstödarna.

**GEMENSAM AVSLAPPNING I GRUPP MED LEDARE. KL.11.00.** Du sitter bekvämt med filt och kuddar, skön avslappnande musik.

Tillgång till Bastu och fotbad.  
*Ta med handduk och duschtvål.*  
Fotsalt och oljor finns.

**NYHET!** Lugn och mjukgörande yoga på matta eller stol. Kl. 14.30–15.30.

Vi bjuder på frukt.  
Fika finns att köpa i Cafè Simon.

Välkommen!  
Anhörigstödet Borås Stad

Undrar du över något? kontakta oss gärna.

Ingela Tylestrand T. 033-35 51 16

Birgitta Johansson T. 033-35 82 39

E-post: vaf.anhorigstodjare@boras.se



**BORÅS  
STAD**