

Välkommen att kontakta oss med frågor, funderingar och synpunkter eller boka ett enskilt samtal.

Anhörigstödjarna

Birgitta Johansson tfn. 033-35 82 39

Ingela Tylestrand tfn. 033-35 51 16

vaf.anhorigstodjare@boras.se

boras.se/anhorig

Besöksadress:

Viskastrandsgatan 5, plan 5.



FOTO Matton LAYOUT Anne Brink TRYCK Kommuntryckeriet



**ANHÖRIGSTÖDET
BORÅS STAD**

januari · februari · mars
ANHÖRIGCENTRALEN

ANHÖRIGTRÄFFAR januari – mars

”Må Bra Dagar” år 2019

MÅNDAGAR 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 6/5 OCH 3/6

För dig som är anhörig.

Öppet hus mellan 10.00-16.00

Massagestolar, bastu, taktil handmassage m.m.

Tillfälle till samtal.

Avslappning i grupp kl. 11.00 och 15.00

Plats: Viskastrandsgatan 5 plan 3 Relaxavdelning.

TORSDAG 10/1

Kl. 10.00–12.00 Trygghetslarm hur fungerar det?

Besök av samordnaren för larmorganisationen i Borås

PLATS Viskastrandsgatan 5 plan 5 anhörigcentralen.

Anhörigstödet Birgitta och Ingela.

TISDAG 29/1

Kl. 14.00–16.00 Filmklipp

som rör och berör anhöriga.

PLATS Anhörigcentralen Viskastrandsgatan 5.

Anhörigstödet Birgitta och Ingela.

TISDAG 19/2

Kl 14.00–16.00 ”Andningsteknik” Andas på rätt sätt kan ge stora hälsovinster, orka mer slappna av och sova bättre.

PLATS Anhörigcentralen Viskastrandsgatan 5.

Anhörigstödet Birgitta och Ingela.

TISDAG 5/3

Kl. 14.00–16.00 Sömn och oro som anhörig.

Besök av diakon.

PLATS Anhörigcentralen Viskastrandsgatan 5.

Anhörigstödet Birgitta och Ingela.

TISDAG 26/3

Kl.14.00-16.00 Kost

Tips och små smakprov av mat för det lilla hushållet

PLATS Anhörigcentralen Viskastrandsgatan 5.

Anhörigstödet Birgitta och Ingela.



**Välkommen!
Fika till
självkostnads-
pris!**

**Önskar du ett enskilt
samtal med någon av
anhörigstödjarna?
Hör gärna av dig så
bokar vi en tid.**