

MÅ BRA DAGAR FÖR DIG SOM ANHÖRIG!

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

Öppet hus mellan 10.00–16.00

START: Första måndagen i varje månad 3/9. 1/10. 5/11 och 3/12.

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 OCH 15.00. Du sitter bekvämt med filt och kuddar, skön avslappnande musik.

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

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.anhoristodjare@boras.se



**BORÅS
STAD**