

NYHETSBRV

# ANHÖRIG CENTRUM



## Program hösten 2024

### FÖRELÄSNINGAR

#### • 20/11 Bra kost för äldre

Information från dietist om vad äldre kan tänka på för en hälsofrämjande kosthållning.  
Kl. 14.00–15.00

#### • 5/12 Bemötande vid demenssjukdom

En demenssjuksköterska ger information och råd vid bemötande med personer med kognitiv svikt. Föreläsningen sker i samband med anhöriggruppens veckovisa träff.  
Kl. 13.00–14.30

#### • 10/12 Sömn - sov bättre

En föreläsning om sömnens betydelse. Information och tips för att sova bättre.  
Kl. 14.00–15.00

Ingen anmälan eller kostnad – alla är välkomna!

4/12

### Återhämtningsdag!

Välkommen till en skön eftermiddag med fokus på återhämtning! Dagen inleds med mjuka yogainspirerade rörelser ca 1h. Fika och samtal om betydelsen av återhämtning. Kl. 13.00–16.00. Anmälan krävs, begränsat antal deltagare. Kostnadsfritt. **Anmälan: 0243-665 44, [anhorigcentrum@borlange.se](mailto:anhorigcentrum@borlange.se)**

### SAMTALSGRUPPER

#### • Anhöriggruppen

För dig som är anhörig. Vi ses varje torsdag under vecka 36–50, kl. 13.00–14.30

#### • Diagnosgruppen

För dig med kognitiv svikt. Vi ses varannan onsdag jämna veckor under vecka 36–50, kl. 13.00–14.30

Gruppträffarna är till för att möta andra i liknande situation. Vid vissa träffar har vi ett tema eller en gäst, till exempel en läkare eller polis. Kostnadsfritt. Kontakta oss för mer information.

Julavslutning för grupperna 16/12, kl. 13.00–14.30

## Här hittar du oss

**Adress:** Hesseliusgatan 1, Borlänge

**Öppettider:** Måndag–fredag,  
kl. 9.00–12.00 och 13.00–15.30

**Mejl:** [anhorigcentrum@borlange.se](mailto:anhorigcentrum@borlange.se)

**Telefon:** 0243-665 44

[borlange.se/anhorigcentrum](http://borlange.se/anhorigcentrum)



BORLÄNGE