

# Nyhetsbrev nr 1

## 2019

Får börja årets första nyhetsbrev med att önska  
**God fortsättning.** 😊

Nu går vi mot ljusare tider igen och här på Anhörigcentrum kommer det nya aktiviteter. Tyvärr är vår programbroschyr lite försenad men programmet är klart så det finns att läsa på hemsidan, <https://vardochomsorg.uppsala.se/personligt-stod/anhorigstod/Program/> .

Det kommer ju även i nyhetsbreven vad som händer kommande månad här hos oss.





**Vår anhöriggrupp med tema, må bra startar igen**

Torsdag den 24 januari, kl. 13.30. Sedan ses man varannan torsdag under våren.

Det kommer att vara olika teman på träffarna, stavgång/promenad, avspänning, sittgympa, museibesök, kostinformation, taktil massage, qigong m.m.

Låter detta spännande så anmäl dig till gruppen och kom och delta.



**Kom och prova på taktil handmassage.**

Måndag 11/2, 11/3, 8/4, 20/5, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12 från 13.30 (ca.20 min/person).

Föranmälan till Anhörigcentrum.

## Mindfulness Yoga

Prova på yoga i grupp med 9 tillfällen. Vi fikar och samtalar efteråt.

Förtur ges till nya deltagare.

**Tisdagar med start 5 februari, kl. 13.30**

**Lokal:** Studieförbundet Vuxenskolan,  
Kungsängsgatan 1



## Vad vet du om medicinen?

Informationsträff om läkemedel, Apoteket kommer och informerar om olika sätt att ta läkemedel, biverkningar m.m. Det finns möjlighet till frågor och diskussion.

Sedan fortsätter vi med **tandvårdsstöd**. Den som har ett stort och långvarigt behov av vård- och omsorgsinsatser på grund av sjukdom, skada eller ålderdom kan ha rätt till intyg om nödvändig tandvård och därmed få en lägre kostnad. Christina Brännström, Uppsala kommun, informerar.

**Tisdag den 5 februari 13.30**

Föranmälan till Anhörigcentrum.\*



## Färdtjänst och sjukresor

Färdtjänsthandläggare Björn Ringström och någon från trafikcentralen kommer och informerar.

***Tisdag den 19 februari 13.30***

Föranmälan till Anhörigcentrum.\*



**Du kan även följa oss på facebook.**

## Våra öppettider:

**Måndag – Torsdag 09.00 – 16.00**

**Fredag 09.00 – 15.00**

**Telefonnummer: 018-727 92 00**

**Epostadress: [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)**

**Webbadress: <https://vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod>**