

Tar du hand om någon som behöver din hjälp?

Låt oss få ta hand om dig

För dig som bor i eller vars närstående bor i Örebro kommun.



Ta kontakt med oss på Anhörigcentrum

- Om du tar hand om, eller stödjer någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning.
- Om du känner att du tar ett stort ansvar.

Vi ger stöd till dig som hjälper andra

Hos oss möter du människor med erfarenhet av att stödja personer som hjälper andra. Det kan vara skönt att ha en utomstående vid sin sida.

Anhörigcentrum är en av kommunens verksamheter och det kostar inget att besöka oss.

Vi har tystnadsplikt och behandlar alla med respekt och värme.



Vår entré på Tulegatan 8.

Det här kan Anhörigcentrum erbjuda

- **Enskilda stödsamtal** – det kan vara skönt att prata av sig med en medmänniska som lyssnar. Vi träffas på Anhörigcentrum, och i vissa fall på annan alternativ plats. Det går även bra att samtala med oss via telefon eller videosamtal.
- **Råd och vägledning** – vi lotsar dig inom kommunen och Region Örebro län samt inom föreningar och webbaserat anhörigstöd.
- **Anhöriggrupp** – att träffa andra anhöriga i liknande situation är stärkande och uppskattas av många.
- **Avlösning** – om du är anhörig till en äldre kan vi erbjuda avlösning på ett av våra gästrum för din närstående eller på Anhörigcentrum för att du ska kunna delta i våra aktiviteter/grupper.



- **Kunskap** – delta i föreläsningar eller låna böcker i vårt infotek.
- **Friskvård** – prova på olika friskvårdsaktiviteter för att fylla på din energi eller boka tid i vårt Må bra-rum för en stunds avkoppling.
- **Gemenskap** – kom på en caféträff eller delta i någon av våra andra aktiviteter.

Kontaktuppgifter

Välkommen att höra av dig till oss för mer utförlig information kring vad vi erbjuder och hur vårt stöd är utformat.

Ring oss på 019-21 32 30, måndag–torsdag kl. 9–12

Besöksadress: Tulegatan 8

E-post: anhorigcentrum@orebro.se

Aktuell information om öppettider, program med mera hittar du på orebro.se/anhorigcentrum och facebook.com/anhorigcentrumorebro



Örebro kommun
Anhörigcentrum

019-21 10 00
orebro.se/anhorigcentrum



FOTO: MAGNUS WAHMAN
PRODUKTION: KOMMUNIKATIONSAVDELNINGEN
TRYCKERI: ÄTTA.45

