

## Pausmassage

Du som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stöttar en närstående med funktionsnedsättning, ges möjlighet att få pausmassage.

---

Mitt i vardagen kan pausmassage vara avstressande och ge en god återhämtning till kropp och själ. Det ökar kroppens allmänna välbefinnande.

När vi upplever stress reagerar vår kropp på olika sätt. Ett symptom är spänd muskulatur i ryggen och nackpartiet som kan lindras med massage. Pausmassage är också bra för att få loss muskelspänningar samt ökar blodcirkulationen i musklerna. Det är även avslappnande och bra i förebyggande syfte.

Pausmassagen ges i lugn miljö i Anhörigcentrums Må-Bra rum. Du sitter skönt i en stol och massören masserar utanpå kläderna.

**Lokal:** Anhörigcentrum, Tulegatan 8

**Datum och tid:**

**kl. 9-12** följande tisdagar;  
14 feb, 28 mars, 9 maj

**kl. 14-17** följande tisdagar;  
7 mars, 18 april, 30 maj

**Kostnad:** 20 kronor för 15 minuters massage

**Intresserad?** Bokning sker genom personalen på Anhörigcentrum, tel. 019-21 32 30.

**Begränsat antal platser, max 2 bokningar/person.**

Är du i behov av avlösning? Kontakta oss så ska vi försöka hjälpa till.

**Välkommen!**