



Känner du dig orolig eller isolerad?

– Anmäl dig till gratis gruppsamtal via telefon.

Om du känner oro eller ensamhet med anledning av coronavirusets följder så kan det vara skönt att prata med någon som vet hur det känns.

Hjärnkoll erbjuder därför gruppsamtal via telefon, där du som är 70 år eller äldre får möjlighet att prata med andra i samma situation.

Samtalsgruppen består av tre till fem personer från din ort och leds av en seniorambassadör från Hjärnkoll som själv vet hur det är att ha oro eller ångest.

Gruppen talas vid en gång i veckan i fyra veckor, och varje samtal är cirka 60 minuter långt. Samtalsledaren har utbildats för att säkerställa att varje samtal avslutas i positiv anda.

Så här går det till:

1. Anmäl dig till någon av kontaktpersonerna i Sundbybergs stad, så får du veta dag och tid för dina gruppsamtal.
Telefon: 08-706 88 28 (Anett Nysköld)
eller 08-706 81 29 (Karin Dellert).
2. Lämna ditt namn och nummer vid anmälan, så ringer samtalsledaren upp inför att samtalet ska starta.

Varmt välkommen!

(H)JÄRNKOLL
www.hjarnkoll.se