



Känner du dig orolig eller isolerad?

– Anmäl dig till gratis gruppssamtal 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 gruppssamtal 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 NAMN NAMNSSON på telefonnummer 012-345 67 89 så får du veta dag och tid för dina gruppssamtal.
2. Lämna ditt namn och nummer så ringer samtalsledaren upp när samtalet ska starta.

Varmt välkommen!

(H)JÄRNKOLL
www.hjarnkoll.se