

Låt dig inspireras!



Aktiviteter för dig som är på
Södra Älvsborgs Sjukhus i Borås



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SÖDRA ÄLVSBERGS SJUKHUS

LEKA/SPELA
natur *reflektera*
fika *titta* LÄRA



Har du en stund över?

Låt dig inspireras, hämta kraft, berika dina sinnen...

Här finner du ett utbud som:

- kan möta dina känslor
- kan ge dig utrymme att reflektera
- kan få dig att känna dig bättre

Välj vad som känns bra för dig för stunden!

TITTA

Utsiktsplatser	4
Konstvandring	5
Sjukhusets historia	5

LÄRA/LÄSA

Medicinhistorisk utställning	7
Biblioteket SÄS	7
Kontakta biblioteket, vi kommer	7
Barnhörna med böcker	8
Hälsohörna	8
Trådlöst internet	8

NATUR

Örtagården	10
Promenadslinga	10
Träningsträdgård	10
Rhododendronpark	11
Stavar och stegräknare	11
Trädvandring	11

REFLEKTERA

Samtal	13
Säg det med ord	13
Andaktsrum	13

LEKA/SPELA

Kubpussel	15
Schackspel	15
Lekplats	16
Lekterapi	16
Boule	16
Biljardbord	17
Piano	17

FIKA

Sittgrupper	18
Caféer och restauranger	19

TITTA

UTSIKTSPLATSER

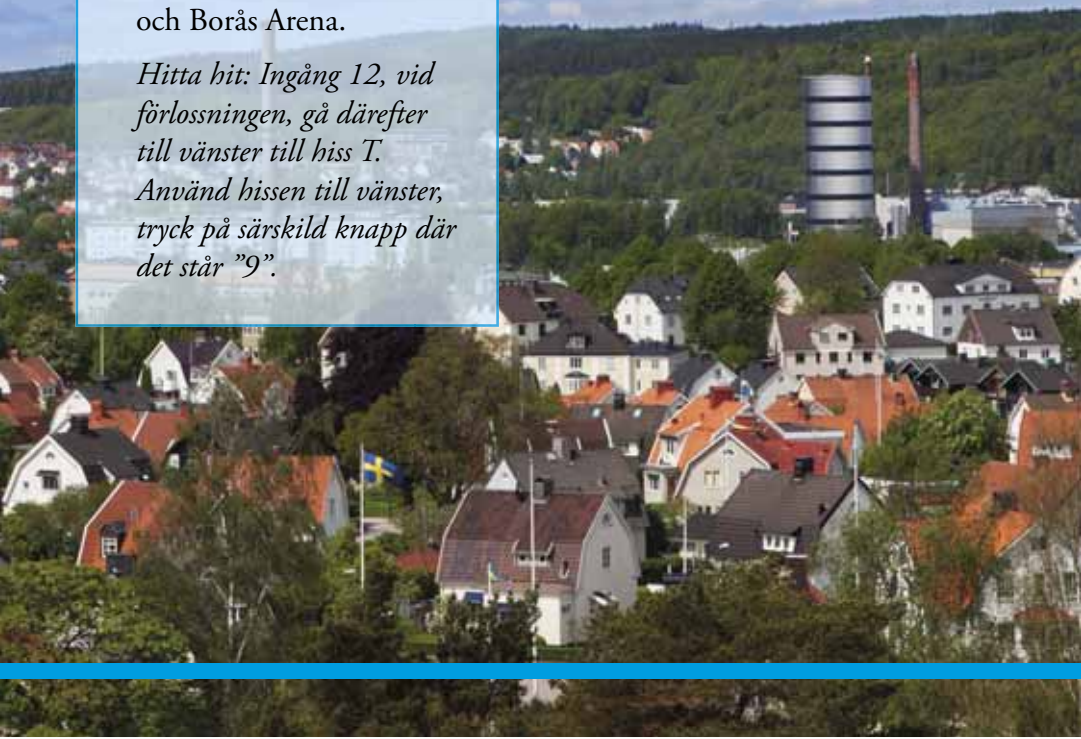
1. Ett tak täckt av mossa som skiftar i varierande färger efter årstid.

Hitta hit: Plan 5,5 i trapphuset i Tehuset, vid hiss E.

2. Panoramautsikt 180° där du ser en stor del av norra Borås med bl.a. nya åsar och Borås Arena.

Hitta hit: Ingång 12, vid förlossningen, gå därefter till vänster till hiss T.

Använd hissen till vänster, tryck på särskild knapp där det står "9".



KONSTVANDRING

Ta del av sjukhusets konst. Du kan följa en färdig runda som innefattar flera konstverk eller ta del av varje enskilt konstverk för sig. Mer information och beskrivning finns i foldern ”Konstvandring”. Foldern finner du i huvudentrén.



SJUKHUSETS HISTORIA

Vad har sjukhuset haft för funktion genom historien? Hur har vården bedrivits och utvecklats? Svar på dessa frågor finner du genom att ta del av utställningen ”Sjukhusets historia”.

Hitta hit: Från huvudentrén, ta trappal/ hiss en våning upp, rakt fram och sedan till vänster utanför Biblioteket SÅS.





MEDICINHISTORISK UTSTÄLLNING

I huvudentrén, en våning ner,
finns en medicinhistorisk utställ-
ning innanför kunskapens torg .
Öppet dagligen kl 07-21.

*Hitta hit: Mitt i huvudentrén,
en våning ner.*

BIBLIOTEKET SÄS

På biblioteket kan du bl.a. läsa
böcker och tidningar, lyssna på
musik, använda dator och få
information om något ämne.
Öppet mån–tors kl 09–16.30,
fre och dag före helgdag kl 09–15.

*Hitta hit: Huvudbyggnad,
hiss C, plan 2.*



KONTAKTA BIBLIOTEKET, VI KOMMER

Om du är ineliggande på vårdavdelning och vill låna
böcker, ljudböcker, tidsskrifter, lyssna på musik eller
låna film, kontakta Biblioteket SÄS eller prata med
din vårdgivare.

Tel: 033 - 616 23 71, epost: bibliotek.sas@vgregion.se

Hitta hit: Huvudbyggnad, hiss C plan 2

BARNHÖRNA MED BÖCKER

Läsa och titta i böcker väcker nyfikenhet och är en mysig stund att vara tillsammans. Det finns även möjligt att låna böcker och film. Öppet mån–tors kl 09–16.30, fre kl 09–15.

Hitta hit: Biblioteket SÄS, huvudbyggnad, hiss C, plan 2



HÄLSOHÖRNA



I SÄS häls hörna kan du sitta ned och ta del av råd och tips om hälsa och livsstil. Här finns även en våg för dig som sitter i rullstol.

Hitta hit: Rehabiliteringscentrum, ingång 10, entréplan. Tillgängligt dygnet runt.



TRÅDLÖST INTERNET

I många av SÄS lokaler kan du använda trådlöst internet. Nätverket heter VGR Publikt och är kostnadsfritt.

NATUR

A photograph of a forest scene. In the foreground, a large, textured tree trunk stands on the left. A large, moss-covered rock sits in the center. The background is filled with various trees, including a prominent pine tree with a thick, reddish-brown trunk. The ground is covered in green grass and ferns. The overall atmosphere is natural and serene.

ÖRTAGÅRDEN

Örtagården är en plats där du kan njuta med alla sinnen. Du kan sitta och fundera medan humlorna surrar och doften från lavendeln kittlar i näsborrarna. En broschyr med information om örterna finns i en låda bredvid örtagården.

Hitta hit: Bredvid SÄS huvudentré.



TRÄNINGSTRÄDGÅRD

Upplev en trädgård som skapas och sköts av patienter som är i rehabilitering efter eller i samband med skada eller sjukdom.

Hitta hit: Baksidan av Rehabiliteringscentrum (ingång 10).

PROMENADSLINGA

Promenera i skogen. En ca 500 m lång slinga i kuperad terräng. Slingan är skyltad.

*Hitta hit: Start vid gångbanan bakom Rehabiliteringscentrum (ingång 10).
Se baksidan av denna folder*



RHODODENDRONPARK

Rhododendronbuskarnas färger är fantastiska att se på när de blommar. Period: tidig försommar.

Hitta hit: Buskarna finns på gräsyrtorna mellan Rehabiliteringscentrum (ingång 10) ner mot Björkängsvallen.



STAVAR OCH STEGRÄKNARE

Det finns möjlighet att låna stegräknare och gångstavar på Biblioteket SÅS. Öppet mån–tors kl 09–16.30, fre och dag före helgdag kl 09–15.

Hitta hit: Huvudbyggnad, hiss C, plan 2.

TRÄDVANDRING

Vill du veta mer om våra vanligaste träd som finns runt sjukhuset? Den korta gula slingan är asfalterad och 1000 m lång. Den längre röda slingan är 1800 m och är bitvis en skogsstig. Den korta slingan är möjlig att genomföra med rullstol. Ingen specifik utrustning behövs annat än kläder efter väder.

Se baksidan av denna folder



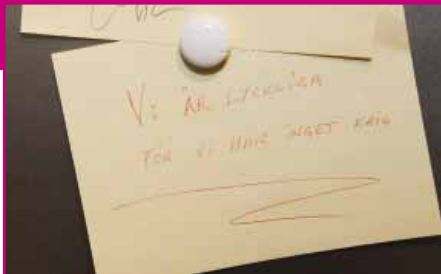
REFLEKTERA



SAMTAL

Har du behov av att få någon att prata med om livets många frågor. Samtalets innehåll kan gälla allt från vardagsbekymmer eller existentiella frågor. Du som söker upp oss för samtal behöver inte bekänna dig som kristen. Telefon: 033 - 616 10 00. Dygnet runt.

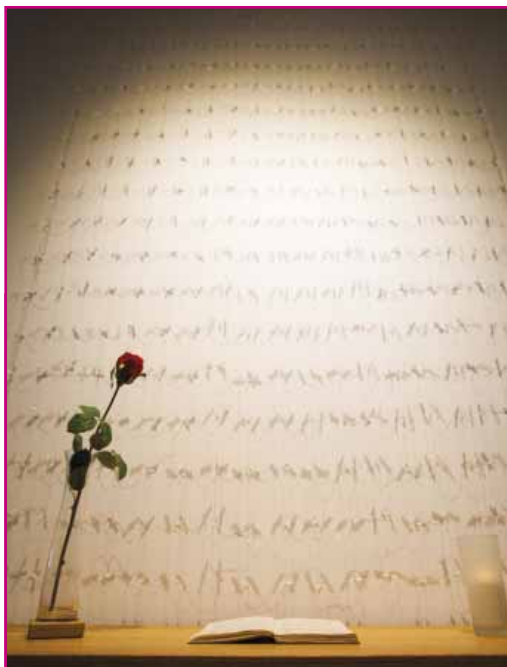
Hitta hit: Sjukhuskyrkan, huvudentré, en våning upp och direkt till vänster.



SÄG DET MED ORD

Det finns en anslagtavla där du kan skriva ner dina egna tankar för stunden och/eller läsa andras tankar. Det finns också en gästbok där du kan skriva ner tankar, känslor, hälsningar mm i samband med ditt besök på sjukhuset. Öppet dagligen kl 07-21.

Hitta hit: Kunskapens torg, mitt i huvudentrén, en våning ner.



ANDAKTSRUM

Här erbjuds utrymme för reflektion och det finns också ett piano att spela på. Tillgängligt dygnet runt.

Hitta hit: Huvudentré, en våning upp, till vänster innanför glasdörren mot Biblioteket SÄS.

LEKAISPELA



KUBPUSSEL

Pussla med stora kuber och få fram olika motiv. Öppet dagligen kl 07-21.

Hitta hit: Medicinhistoriska utställningen i Kunskapens torg, mitt i huvudentrén, en våning ner.



SCHACKSPEL

Fritt att användas när som helst på dygnet.

Hitta hit: Rehabiliteringscentrum, ingång 10, entréplan.

LEKPLATS

Lekplats utomhus finns.

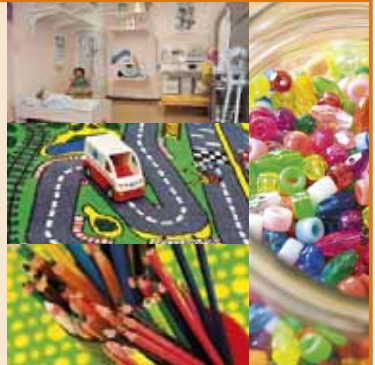
Hitta hit: utanför ingången till lekterapin, vid ingång 18.



LEKTERAPI

Lekterapin är till för alla barn som besöker SÄS, i sällskap med en anhörig vuxen. Här finns skapande verksamhet, lekrum, TV-spel och tillgång till kaffe. Vi har öppet dagtid mån-fre, exakta tider finns anslagna vid Hiss A.

Hitta hit: Huvudbyggnad, hiss A, plan 7.



BOULE

Spela på en riktig boulebana. Tillgång till klot finns på plats.

Hitta hit: Baksidan av Rehabiliteringscentrum (ingång 10).

BILJARBORD

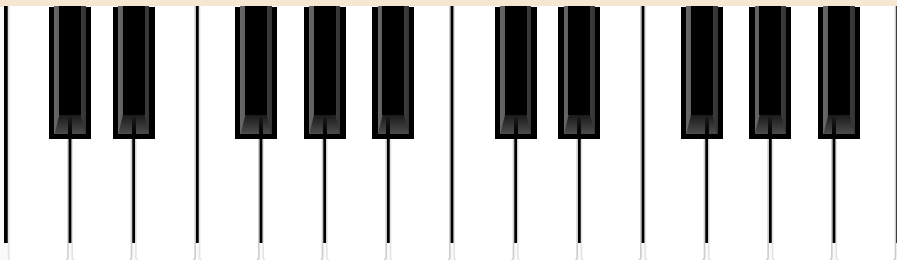
Sjukhuset har ett biljardbord som alla får använda.

Hitta hit: Rehabiliteringscentrum, ingång 10, plan 3.



PIANO

1. Finns i Rehabiliteringscentrum, ingång 10, entréplan.
2. Finns i andaktsrummet, en våning upp från sjukhusentrén, till vänster innanför glasdörren mot Biblioteket SÄS.





SITTGRUPPER

På sjukhuset finns det flera sittgrupper på allmänna ytor där du kan sitta ner och reflektera. Det går bra att ha med sig egen fika till dessa platser.

1. Huvudentrén, här finns många sittgrupper.
2. Utanför Biblioteket SÄS, vid hiss C. En våning upp från huvudentrén, rakt fram och till vänster i korridoren. Här finns även tillgång till dagstidningar.
3. En våning upp från huvudentrén, utanför hiss E.
4. Entrén i Rehabiliteringscentrum, ingång 10.
5. I Tehuset, utanför hiss E. Sittgrupper finns på plan 4, 5, 7 och 8.



LUNCHRESTAURANG GASTRONOMEN

Serverar lunch mån-fre kl 11-14.

Hitta hit: Ingång 29 (snett mittemot emot akutmottagningen).

SAMARITEN CAFÉ OCH LUNCHRESTAURANG

Serverar lunch mån-fre kl 11-13:30.

Öppet mån-fre kl 10-15,

<http://glasgatan.se/>

*Hitta hit: Rehabiliteringscentrum,
ingång 10, entréplan.*

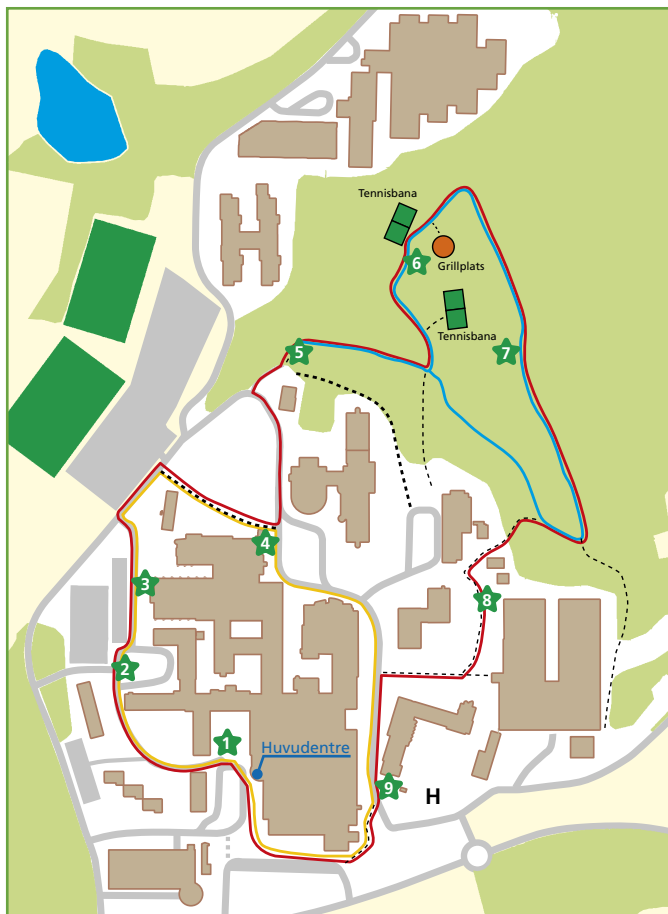
GLASGATANS CAFÉ OCH BUTIK

Öppet mån-fre kl 7-19,

lö-sö kl 10-17.

<http://glasgatan.se/>

Hitta hit: I huvudentrén.



1. Lind
2. Vårtbjörk
3. Ek
4. Kastanj
5. Tall
6. Sälg
7. Gran
8. Hassel
9. Lönn

Promenadslinga
500 m

Trädvandring
kort 1000 m

Trädvandring
lång 1800 m



Postadress
Besöksadress
Telefon
E-post
Internetadress

Södra Älvsborgs Sjukhus, 501 82 Borås
SÅS Borås, Brämhultsvägen 53
SÅS Borås, vx 033-616 10 00
sas@vgregion.se
www.vgregion.se/sas

SÅS Skene, Varbergsvägen 50
SÅS Skene, vx 0320-77 80 00

www.facebook.com/sodraaelvsborgssjukhusvgr