



VÅRENS PROGRAM 2017

FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



HÄLSOINSATSER

Du har möjlighet att välja **en** av dessa tre hälsoinsatser:

VATTENGYMPA

Tisdagar: Start 10 januari kl. 17.30–18.30, 10 ggr.

Plats: Friskvågen Varmbadhuset, Varberg.

Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson, endast genom telefonsamtal, **tidigast den 2 januari.**

CIRKELGYM

Tisdagar: Start 10 januari kl. 11.00–12.00, 12 ggr.

Plats: Friskis och Svettis, Birger Svenssons väg 16 C, Varberg.

En instruktör lägger upp träningsprogram. Gemensam uppvärmning och stretch ingår.

Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson, endast genom telefonsamtal, **tidigast den 2 januari.**

MEDIYOGA

Söndagar: Start 22 januari kl. 17.00–18.15, 5 ggr.

Plats: Rödalestigen 4, Varberg.

Mediyoga är en mjuk meditativ yogaform med andnings- och kroppsövningar samt meditation. Ewa Hörnfalk Fahlén, lärare och terapeut i Mediyoga, håller i passen.

Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson, endast genom telefonsamtal, **tidigast den 2 januari.**

Vid bokning av hälsoinsatserna förbehåller vi oss rätten att prioritera. Om det blir fullbokat går nya deltagare före de som tagit del av insatsen tidigare.

LJUSRUM

Extra ljus kan göra dig piggare och du får en känsla av ökad energi och bättre humör. Du har möjlighet att boka en tid för dig själv eller tillsammans med personen du stödjer.

Start: 9 januari.

Plats: Apelvikhöjd, Rödaledstigen 4, Varberg.

Måndag, tisdag och torsdag förmiddag.

Kostnadsfritt.

Ta gärna på dig en ljus t-shirt när du ska besöka ljusrummet.

För bokning ring din anhörigsamordnare.

MINDFULNESS I LJUSRUMMET

Nu finns det möjlighet att själv göra mindfulness-övningar i ljusrummet. Med hjälp av Cd-skivan från boken ”Mindfulness i vardagen” berättar författaren Ola Schenström och vägleder dig igenom övningarna. Med regelbunden övning kan mindfulness bli ett sätt att minska stress och oro.

Måndag, tisdag och torsdag.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

För bokning ring din anhörigsamordnare.

MASSAGESTOLEN

Du kan få en stunds härlig avkoppling med möjligheter till olika massageprogram.

Fredagar: Mellan kl. 8.30–12.00.

Plats: Apelvikhöjd, Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra dagar efter överenskommelse.

För bokning ring din anhörigsamordnare.



MASSAGESÄNG

Massagesängen har infraröd värme med jadedkolor som masserar. En behandling varar 45 minuter. För att du ska känna av effekten maximalt, rekommenderar vi minst 3-5 behandlingar.

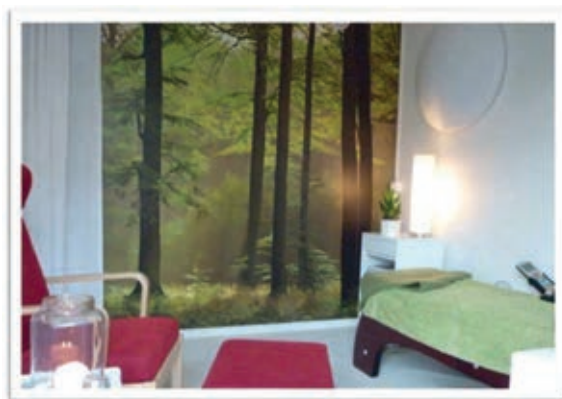
Tisdagar: Mellan kl. 8.30–16.45.

Torsdagar: Mellan kl. 8.30–15.30.

Plats: Apelvikhöjd, Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse. För bokning ring din anhörigsamordnare.



TAKTIL HANDMASSAGE

Boka taktil handmassage som utförs av oss anhörigsamordnare. Taktill handmassage är en mjuk och omslutande beröring av handen som skapar en härlig känsla både under och efter behandlingen. En behandling varar ca 45 minuter.

Tisdagar: Mellan 8.30–16.45.

Torsdagar: Mellan 8.00–15.30.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

För bokning ring din anhörigsamordnare.

TANKENS RUM

Massagestol, Bubbelbad, Musikbädd

Tankens Rum erbjuder dig en stunds skön avkoppling i behaglig miljö. Du är välkommen tillsammans med din närstående, någon annan eller så kan du komma själv.

Plats: Skolvägen 2, Kungsäter.

Kostnadsfritt.

För bokning ring Monalis Karlsson.

EN DAG FÖR DIG I TANKENS RUM

På begäran erbjuder vi åter en dag med möjlighet att njuta i bubbelbadet, göra ett härligt fotbad, få en skön handmassage och känna musikbäddens härliga rytmer i kroppen.

Onsdag 29 mars.

Tid: 10.30–16.00.

Plats: Skolvägen 2, Kungsäter.

Pris: 100 kr/person för lunch och eftermiddags kaffe.

Anmälan till Monalis Karlsson **senast 13 mars.**



Rådgör med din läkare om du har hjärt- eller ryggproblem innan du använder någon hälsoinsats.

MÖTESPLATS

Kom för att träffa andra anhöriga under en enkel samvaro.

Kom ensam eller tillsammans med den personen som du stödjer/hjälper.

Det är samling runt kaffebordet för lite prat och gemenskap därefter en stunds Boccia-spel.

Kaffe till självkostnadspris.

Torsdagar med start den 12 januari kl. 10.00–11.30.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg.

INFORMATION

Vi bjuder in till en informationskväll som riktar sig till dig som har barn/ungdom med någon form av funktionsnedsättning. Under kvällen kommer olika verksamheter som t.ex. LSS-handläggare, Arbetsförmedlingen, BUP med flera, att informera om en del av det stöd och samhällsinsatser som finns i Varbergs kommun.

Torsdag: 9 mars.

Tid: 18.00–20.00.

Plats: Komedianten, Lilla teatern.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Käthe Wiman **senast 2 mars.**

KURS I SURFPLATTA/IPAD

Du som vill lära dig grunderna i surfplatta/Ipad har här möjlighet att gå en kurs. Men också för dig som varit med innan ges här tillfälle att öva mera.

Kursledare är aktivitetssamordnare Malin Lenestad.

Torsdagar: 19, 26 januari, 2, 9, 16 och 23 februari.

Tid: 13.30–15.30.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Elisabeth Persson **senast 12 januari.**

TRYGG HJÄLP I SVÅRA STUNDER OCH TRYGGHET I LIVSVIKTIGA FRÅGOR

Manbrings begravningsbyrå och jurist från Varbergs Sparbank kommer och berättar och informerar om trygghet och hjälp i viktiga frågor.

Torsdag: 6 april.

Tid: 14.00–15.30.

Plats: Rödaledstigen 4.

Vi bjuder på kaffe.

Anmälan till Elisabeth Persson **senast 30 mars.**

MOBILT TRYGGHETSLARM

Känner du en oro för att din närstående har svårt att orientera sig i er närmiljö? Känner din närstående sig otrygg och osjälvständig p.g.a. nedsatt orienteringsförmåga vilket medför att du inte vågar låta din närstående gå ut själv? Du som anhörig har möjlighet att låna Mobilt trygghetslarm kostnadsfritt.

För mer information, ta kontakt med din anhörigsamordnare.

INSPIRATIONSLOTSEN

Till inspirationslotsen kan du som är anhörig komma och få tips och vägledning som vi hoppas kan inspirera och ge möjligheter till aktiviteter för dig och din närstående.

För mer information, ta kontakt med din anhörigsamordnare eller ring direkt till Inspirationslotsen tel. 0340-883 97.

Plats: Rödaledstigen 6, Varberg.

Besök gärna vår blogg! Nu kan du även prenumerera på bloggen genom att fylla i din mail-adress längs ner på bloggans sida!

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet.

ANHÖRIGSAMORDNARE:

Monalis Karlsson Tel. 0320-181 55 Mobil 070-623 07 48
monalis.karlsson@varberg.se

Käthe Wiman Tel. 0340-697125 Mobil 070-264 50 25
kathe.sorensson.wiman@varberg.se

Elisabeth Persson Tel. 0340-884 91 Mobil 070-261 41 37
elisabeth.persson@varberg.se

Lena Larsson Tel. 0340-888 08 Mobil 076-809 97 46
lena.larsson2@varberg.se

VÄRDEGRUND

Vi möter dig där du är. Tillsammans med dig utformar vi lösningar utifrån din situation.

Gå gärna in på <https://service.varberg.se/TOV> och Tyck Om Varberg.

På Varbergs kommuns hemsida www.varberg.se kan du klicka dig vidare till Anhörigstödet, där finner du broschyren, bloggen och aktuella program.