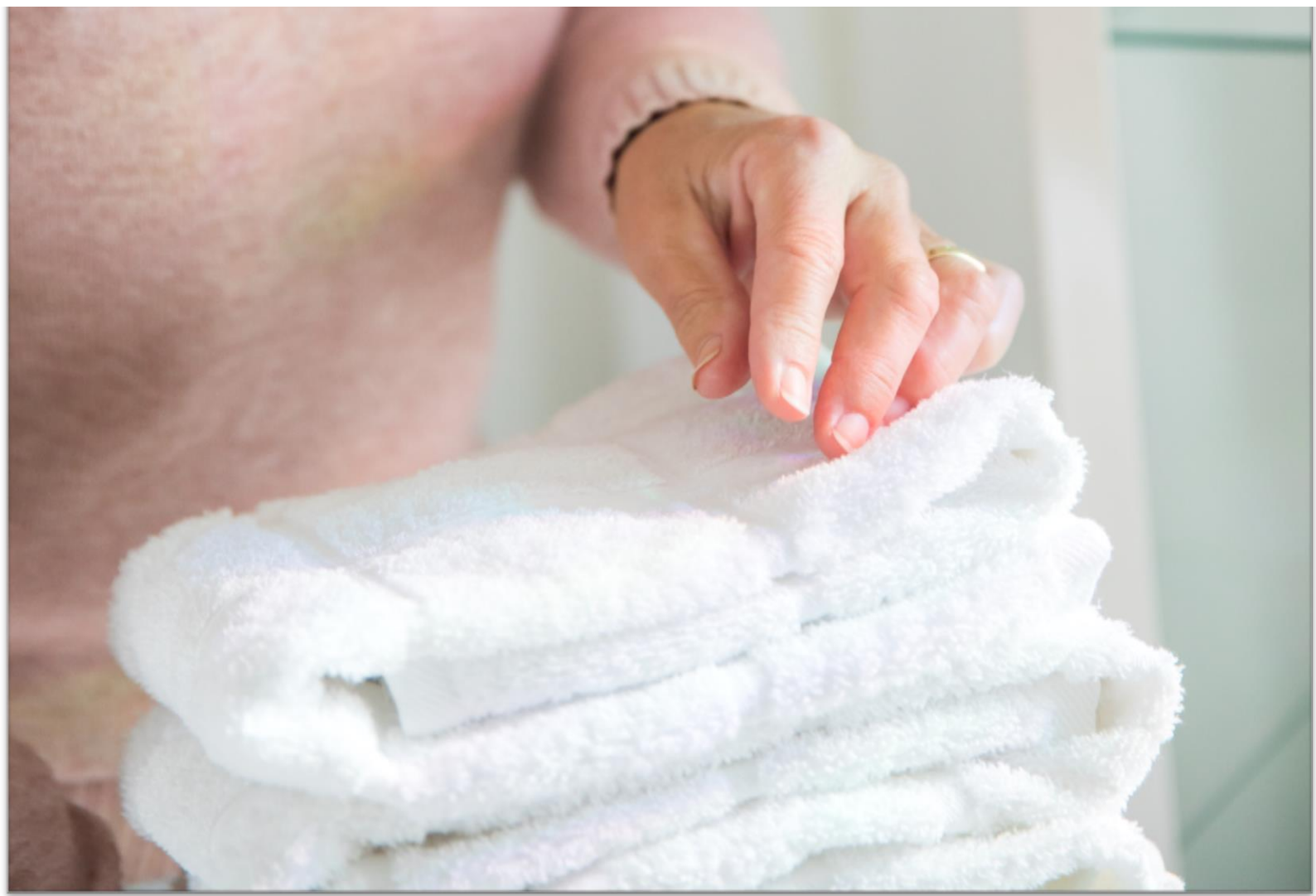




HÖSTENS PROGRAM 2020 FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



HÄLSOINSATSER

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

CIRKELGYM

Tisdagar: Start 8 september, 12 ggr.

Tid: kl. 11.00-12.00.

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

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

Antalet platser är begränsat. Ta med ett hänglås till klädsåpet.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **tidigast den 25 augusti men senast 2 september.**

VATTENGYMPA

Tisdagar: Start 8 september, 12 ggr.

Tid: kl. 17.30–18.30.

Plats: Actic, Varmbadhuset, Strandgatan 5, Varberg.

Antalet platser är begränsat. Ta med ett hänglås till klädsåpet.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **tidigast den 25 augusti men senast den 2 september.**

MEDIYOGA

Söndagar: Start 27 september, 8 ggr.

Tid: kl. 16.00–17.15.

Plats: ABF:s lokal i Scapa-huset, Tångvägen 30, Träslövsläge.

Mediyoga är en mjuk meditatív yogaform med andnings- och kroppsövningar samt meditation, som passar alla åldrar.

Mediyoga- lärare Ewa Hörnfalk Fahlén, håller i passen.

Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **tidigast den 25 augusti men senast den 2 september.**

LJUSRUM

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

Måndagar: kl. 8.30-12.00.

Tisdagar: kl.8.30-12.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Äpelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

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

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.

MASSAGESTOL

Du får en stunds härlig avkoppling i massagestolen med möjlighet till olika massageprogram.

Måndagar: kl. 8.30–12.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Äpelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.

MASSAGESÄNG

Massagesängen har infraröd värme med jadedkuler som masserar både ryggraden och benen. Detta kan vara bra för att lindra muskelspänningar samtidigt som det ger en skön och avstressande stund. Du har möjlighet att boka max 6 gånger därefter i mån av plats. Max vikt för sängen är 120 kg.

Tisdagar: kl. 8.30–15.00.

Torsdagar: kl. 8.30–15.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Äpelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.



TANKENS RUM

Massagestol, Bubbelbad, Musikbädd

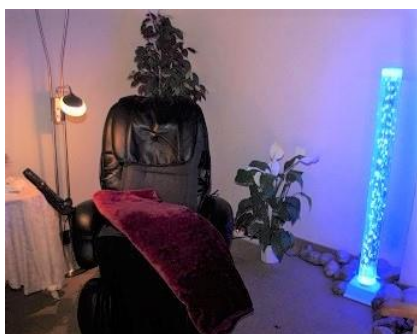
Tankens Rum erbjuder dig en stunds skön avkoppling i behaglig miljö. Du är välkommen tillsammans med din närstående, någon annan i din närhet eller så kan du komma själv.

Plats: Skolvägen 2, Kungsäter.

Kostnadsfritt.

För mer information och bokning ring Monalis Karlsson.

Att tänka på: ta med handduk, badrock, tofflor och hygienartiklar. Personal tar emot och visar Tankens Rum. Vistelsen i Tankens Rum görs under eget ansvar. Vid eventuell olyckshändelse gäller egen olycksfallsförsäkring.



Massagestolen



Bubbelbadet



Musikbädden

TAKTIL HANDMASSAGE

Taktill handmassage är tills vidare pausad på grund av Corona-pandemin.

Vid frågor ring din anhörigkonsulent.

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.

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

INFORMATIONSKVÄLL MED FÖRENINGAR

Vi kommer att ha en kväll med information från olika föreningar med inriktning mot Neuropsykiatriska diagnoser, psykisk ohälsa och ätstörning. Föreningarna kommer att informera om sina verksamheter och efteråt finns det möjlighet att ställa frågor.

Datum: torsdag 3 september.

Tid: 18.00-20.00.

Plats: Kulturhuset Komediante, Lilla teatern, Engelbrektsgratan 7, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Elisabeth Persson eller på hemsidan genom vår e-tjänst **senast 27 augusti.**

INFORMATION OM OLIKA FRITIDSAKTIVITETER

Personal från kommunens fritidsgårdar och Funka fritidsprogram kommer och berättar om vilka aktiviteter som finns för barn och ungdomar med någon form av funktionsnedsättning.

Datum: torsdag 15 oktober.

Tid: kl. 18.00–19.30.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikhöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Käthe S Wiman eller på hemsidan genom vår e-tjänst **senast 8 oktober.**



FÖRELÄSNING I ANHÖRIGVECKAN

Tänk inte på en gul banan - tankar, känslor och beteenden i tider av förändring.

Det är svårt att påverka tankar och känslor. Har du någon gång försökt att inte tänka på en gul banan? Eller försökt att inte vara nervös när du ska på en anställningsintervju? Då förstår du detta. Samtidigt så är vi många som försöker sluta tänka på besvärande tankar, många som oroar oss när vi ska gå och lägga oss och som fantiserar om framtiden. Så hur ska vi göra?



Oscar Henriksson

I denna föreläsning får du lära dig hur tankar, känslor och beteenden påverkas i tider av förändring. Hur vi påverkas av att vara anhöriga, hur vi påverkas av stress och kris. Denna föreläsning passar oavsett om du bara grubblar ibland, har gått igenom något tufft eller vill förbereda dig lite på sådant som helt säkert kommer att hända under ett liv.

Föreläsningen hålls av **Oskar Henriksson**, leg. psykolog, VD och grundare för Psykologifabriken.

Datum: måndag 5 oktober.

Tid: 18.00-20.00.

Plats: Varbergs Teater, Engelbrektsgatan 5, Varberg.

Föreläsningen kommer att ske digitalt om situationen med Coronapandemin är fortsatt allvarlig. Du som anmält dig kommer då att få information om detta.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Lena Larsson eller på hemsidan genom vår e-tjänst **senast 28 september.**

Föreläsningen sker i samverkan med Region Halland.



MUSIKQUIZ I ANHÖRIGVECKAN

Välkommen att vara med på en Musikquiz med **Calle Carlsson** från "Läjjet". Han kommer att underhålla och hålla i quizen på Varbergs teater, men det kommer också att sändas digitalt så du kan vara med hemifrån. Calle är en erfaren och hängiven trubadur, alltid med 100 % engagemang. Om du vill delta hemifrån kan du gå in på vår hemsida och skriva ut en talong.



Calle Carlsson

Datum: torsdag 8 oktober.

Tid: 18.00-19.30.

Plats: Varbergs Teater, Engelbrektsgatan 5, Varberg eller digitalt.
Kostnadsfritt.

Anmälan till Käthe S Wiman **senast 28 september.**

VILL DU PROVA PÅ BIBLIOTERAPI?

Biblioterapi är en metod vars syfte är att främja människors hälsa. Ni kommer att träffas vid tre tillfällen i en grupp som består av max 6 personer, där syftet alltså är att läsa tillsammans och prata om tankar och funderingar som texterna väcker hos deltagarna.

Lillemor Åkerman och **Harriet Runevad**, arbetar som bibliotekarier på Varbergs bibliotek och kommer att hålla i det hela och också välja ut allmän text att prata utifrån som inte är kopplad till anhörigsituationen. Inga förberedelser krävs av dig som deltar och du väljer själv om och hur mycket du vill dela med dig av till gruppen.

Det bjuds på fika!

Tisdagar: 20 oktober, 3 och 17 november.

Tid: 15.00-16.30.

Plats: Kulturhuset Komedianten, Engelbrektsgatan 7, Varberg.
Kostnadsfritt.

Anmälan till Lena Larsson **senast 13 oktober.**

FÖRELÄSNING MED (H)JÄRNKOLL

Vi har bjudit in Ambassadörerna **Rebecca Erlandsson** och **Åsa Höij** från Riksförbundet (H)JÄRNKOLL.

De kommer att föreläsa utifrån både privata och yrkesmässiga erfarenheter.

Rebecca är legitimerad barnsjuksköterska samt utbildad seminarie- och familjehandledare. Hon har många års erfarenhet av problemskapande beteenden dels genom sitt arbete men även som mamma till barn med ADHD och missbruksproblematik.

Åsa har diagnosen schizoaffektivt syndrom eller som hon säger själv: "Jag har både schizofreni och bipolär sjukdom 2, men sista 18 åren är det mest åt Schizofrenihållet". Genom sin föreläsning vill Åsa förmedla möjligheten till återhämtning och de ofta krokiga vägarna dit. Hennes berättelse handlar mycket om att förmedla hopp då hon idag arbetar som företagare. En vanlig fråga är "Hur sjutton kan man ha varit så sjuk och stå här idag".

Datum: lördag 7 november.

Tid: 10.30-14.30 inkl. tid för eget lunchuppehåll.

Plats: Kulturhuset Komedianten, Lilla teatern, Engelbrektsgränd 7, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Elisabeth Persson eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **senast 2 november.**

HÖSTMYS I NOVEMBERMÖRKRET

Du som anhörig är välkommen till en gemensam eftermiddag då det serveras smörgåstårter och dricka samt kaffe och kaka. Till detta blir det underhållning med Edward C Johansson som sjunger och spelar.

Datum: söndag 22 november.

Tid: 16.00-18.00.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Pris: 120 kronor/person.

Begränsat antal platser.

Anmälan till Elisabeth Persson **senast 16 november.**



Edward C Johansson



INTRESSERAD AV SAMTALSGRUPP

Du som är anhörig kan delta i en samtalsgrupp. Det finns möjlighet för oss att under hösten, utifrån intresse, starta upp grupper inom olika områden. Här får du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, prata om känslor och få hjälp att bearbeta dessa. För mer information och anmälan ring din anhörigkonsulent.

UTBILDNING INOM DEMENS

Om du som anhörig till en närstående med demenssjukdom är intresserad att delta i en demensutbildning har vi möjlighet att erbjuda det i form av en **web-utbildning**, Då får du ta del av utbildningsmaterial via din dator eller liknande och du ser också de andra deltagarna som valt att vara med på bild. Du kan ställa frågor och även höra vilka frågor som ställs av de andra deltagarna. men givetvis har vi kvar våra utbildningar där vi kan träffas i **fysisk form**. För mer information och anmälan ring din anhörigkonsulent.

TORSDAGSTRÄFFEN

Torsdagsträffen som är Anhörigstödets mötesplats är tills vidare pausad på grund av Corona-pandemin. Vid frågor ring din anhörigkonsulent.

SMS-TJÄNST

Vi erbjuder en kostnadsfri SMS-tjänst via mobilen där vi löpande kan informera om olika aktiviteter till exempel påminnelser eller om förändringar sker, som flyttade eller inställda aktiviteter. För mer information ring din anhörigkonsulent.



EN BRA PLATS

En bra plats är ett digitalt komplement till det anhörigstöd som redan finns. Där kan du hitta information, forskning och fakta i text och korta filmer. Du kan också möta andra anhöriga ifrån andra delar av landet dygnet runt, med liknande situation som din egen.

Som användare kan man välja att vara anonym i samtal med andra. Hör av dig till oss om du känner att det här skulle vara något för dig så får du ett litet kort med inloggningsuppgifter och vi berättar gärna mer.

GÖR GÄRNA ETT BESÖK PÅ VÅR BLOGG

Tanken med vår blogg är att du ska få en liten inblick i vår verksamhet. Där kan du ta del av roliga händelser och se bilder från våra aktiviteter. Ibland skriver vi också om sådant som är på gång i kommunen och som rör anhörigstödet. Du kan även prenumerera på bloggen genom att gå in på vår hemsida och fylla i din mail-adress längst ner på Anhörigstödet's bloggsida

ANHÖRIGKONSULENTER:

Monalis Karlsson

Mobil 070-623 07 48

monalis.karlsson@varberg.se

Elisabeth Persson

Tel. 0340-884 91

Mobil 070-261 41 37

elisabeth.persson@varberg.se

Käthe S Wiman

Tel. 0340-69 71 25

Mobil 070-264 50 25

kathe.sorensson.wiman@varberg.se

Lena Larsson

Tel. 0340-888 08

Mobil 076-809 97 46

lena.larsson2@varberg.se



Monalis, Elisabeth, Käthe & Lena

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

På grund av situationen med Corona-pandemin som råder hoppas vi kunna genomföra aktiviteterna som vi planerar i programmet. Vid eventuell ändring meddelar vi förstås detta. Du kan också finna det på hemsidan, bloggen och SMS-tjänsten.

Gå gärna in på vår hemsida www.varberg.se/anhorigstod
Där hittar du anhörigstödet broschyr, aktuellt program och vår blogg.
Där kan du också anmäla dig till våra olika föreläsningar och aktiviteter.



Scanna QR koden och kom direkt till Anhörigstödet hemsida!



**VARBERGS
KOMMUN**