



VÅRENS PROGRAM 2021 FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



HÄLSOINSATSER

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

CIRKELGYM

Tisdagar: Start 19 januari, 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 4 januari** men **senast 12 januari**.

VATTENGYMPA

Tisdagar: Start 19 januari, 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 4 januari** men **senast 12 januari**.

MEDIYOGA

Söndagar: Start 24 januari, 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 4 januari** men **senast 12 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 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: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, 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: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.

MASSAGESÄNG

Massagesängen har infraröd värme med jadekulor 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: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.



TANKENS RUM

Massagestol, Bubbelbad, Musikbädd

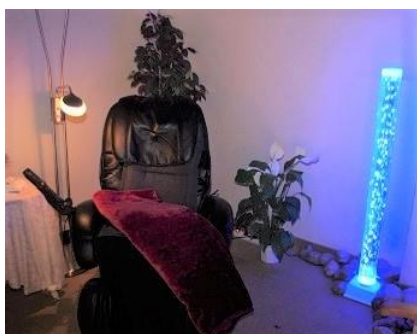
Tankens Rum erbjuder dig en stunds skön avkoppling i behaglig miljö. Du är välkommen tillsammans med din närstående, någon annan i din närhet eller så kan du komma själv.

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

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

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.

UTBILDNING INOM DEMENS

Är du anhörig till en närstående med demenssjukdom?

Vi kommer att ha **webb-utbildning och utbildning i fysisk form (om läget tillåter)**.

För att kunna delta på en **webb-utbildning** måste du ha en surfplatta, eller dator med kamera och mikrofon. Smartphone går också men det blir svårt att läsa då. Du ser 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. Vi går igenom hjärnan, bemötande och ”att vara anhörig”. En utbildning består av tre olika tillfällen. Du får ett utbildningsmaterial.

För mer information och anmälan ring din anhörigkonsulent.

INTRESSERAD AV SAMTALSGRUPP

Du som är anhörig kan delta i en samtalsgrupp. Det finns möjlighet för oss att under våren, 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.

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.



VÄLKOMMEN TILL VÅR FACEBOOK-SIDA

Tanken med vår Facebook-sida är att du ska få en liten inblick i vår verksamhet och vad som är på gång. 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.

Följ oss gärna på Facebook!



VÄLKOMMEN TILL VÅRT NYA VÄNTRUM



Nu finns det möjlighet för dig, som ska besöka oss, att vänta i vårt nya väntrum. Vi håller på att iordningställa det och snart är det helt klart. Men redan nu är du välkommen in. Väntrummet ligger i entréplan på Rödalestigen 4.





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, Facebook och SMS-tjänsten.

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

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



Scanna QR koden och kom direkt till Anhörigstödet's hemsida!



**VARBERGS
KOMMUN**