



HÖSTENS PROGRAM 2013

FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



INFORMATIONSTRÄFFAR

Information om färdtjänst och Resam.

Handläggare/informatörer Anna-Lena och Anette informerar och svarar på frågor omkring färdtjänst

Datum: onsdag 6 november kl.14.00

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg

Information och råd om brandsäkerhet i hemmet.

Stig Örtberg som varit verksam inom Räddningstjänsten pratar om brandsäkerhet i hemmet.

Datum: torsdag 14 november kl. 14.00

Plats: Mötesplatsen Veddige Strängvägen 2e

Information och råd om brandsäkerhet i hemmet.

Stig Örtberg som varit verksam inom Räddningstjänsten pratar om brandsäkerhet i hemmet.

Datum: tisdag 3 december kl.14.00

Plats: Mötesplatsen Tvååker, Sannavägen 11

MÖTESPLATSER

Kom för att träffa andra anhöriga under en enkel samvaro. Det serveras kaffe till självkostnadspris och vanligtvis görs en aktivitet.

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

Du är välkommen till:

Varberg Rödaledstigen 4 Apelvikhöjd

Torsdagar kl. 10.00–11.30 med start den 8 augusti.

Samling runt kaffebordet för lite prat och gemenskap därefter en stunds boccia spel

Tvååker Sannavägen 11

Tisdag i ojämn vecka kl. 14.00–16.00 med start den 27 augusti.

En enkel samvaro med fika och möjlighet till olika aktiviteter

Se dagboken i HN

Veddige Strängvägen 2e

Torsdag i jämn vecka kl. 14.00–16.00 året om utom röda dagar.

En enkel samvaro med fika, prat och möjlighet till olika aktiviteter

Se dagboken i HN

Kungsäter Skolvägen 2

Var tredje tisdag kl. 14.00–16.00 med start den 27 augusti.

Social samvaro med fika och underhållning

Se dagboken i HN



SAMTALSGRUPP

Här ges tillfälle att träffa andra som är i en liknande situation som din. Du får också kunskap och information kring frågor som kan vara viktiga för dig som anhörig. Anhöriggrupper skapar möjlighet att dela erfarenheter med varandra. Träffarna är fördelade på sex tillfällen med olika tema varje gång.

Ring Elisabeth Persson för mer information och för att komma med i en grupp som passar just dig.

DEMENSUTBILDNING

Utbildningen ger dig som anhörig kunskap och information samt tillfälle att träffa andra anhöriga i liknande situation.

Utbildningen är fördelad på åtta tillfällen med olika tema varje gång.

Ring Elisabeth Persson för mer information och för att komma med i en grupp som passar just dig.

STROKEUTBILDNING

Utbildningen ger de som anhörig kunskap och information samt tillfälle att träffa andra anhöriga i liknande situation.

Utbildningen är fördelad på sex tillfällen med olika tema varje gång.

Ring Elisabeth Persson för mer information och för att komma med i en grupp som passar just dig.

FÖRELÄSNING ANHÖRIGVECKAN

”Hur ska jag orka”

Ensamma klarar vi inte så mycket, vi behöver varandra.

Vi uppmärksammar Anhörigdagen med att åka till Kungsbacka på en föreläsning med Lennart Björklund som är präst och författare. Vi åker i gemensam buss från Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd kl. 17.00 via Varberg Nord kl. 17.15

Datum: måndag 30 september

Föreläsningen börjar kl. 18.00

Kostnadsfritt

Anmälan till Monalis Karlsson senast 23 september

HÖSTENS FÖRELÄSNING

”Hantering av problemskapande beteende”

En föreläsning med Bo Hejlskov Elvèn, leg. psykolog

Konflikter, våld och självskadande beteende är vanliga i omsorgen. Man har haft olika metoder för att lösa de problem det innebär. De flesta metoderna har dock fokuserat på behandling av personen. Temadagens fokus är inte behandling, men hantering av beteendet och mötet med personerna. Metoderna som introduceras bygger på affektteorier och neuropsykologi och har visat sig ha god evidens i förhållande till att förebygga våld, konflikt och självskadande beteende.

Föreläsningens första del handlar om förhållningssätt och teori, den andra halvan om metod och bemötande.

Datum: torsdag 7 november

Plats: Folkets Hus i Varberg

Pris: 200kr/person, betalas mot faktura

Anmälan: senast den 24 oktober till FUB:s kansli tel. 0340-62 04 20

KLUBB HÖJDEN

Miljön är anpassad för personer med kognitiv svikt genom speciell utformning och färgsättning.

Lokalen är utrustad med "smarta ting" och hjälpmedel som kan underlätta vardagen och kan ge stöd för t.ex. minnet.

Plats: Rödaledstigen 4, våning 7, Apelvikshöjd Varberg

Du har möjlighet att besöka Klubb Höjden. För visning, kontakta anhörigsamordnare.



SMS-TJÄNST

Är du intresserad av att få information om anhörigstödet's olika aktiviteter via din mobil?

Vi har planer på att erbjuda kostnadsfri SMS-tjänst via din mobil.

Kontakta din anhörigsamordnare för mer information och anmäl ditt intresse.

ANHÖRIGSTÖDETS ENKÄTUNDERSÖKNING

Vi har nu sammanställt svaren efter vår enkätundersökning som vi hade i februari 2013. Frågeformuläret, som handlade om de allmänt inriktade insatserna, skickades ut till 245 anhöriga varav 121 svarade.

Är du intresserad av att ta del av resultatet så gå in på Varbergs kommun hemsida eller ta kontakt med din anhörigsamordnare och be att få resultatet hemskickat.

GÖR ETT BESÖK I VÅRT BIBLIOTEK

Vi har ett litet bibliotek där det finns möjlighet att låna hem böcker och film. Där finns faktaböcker, självbiografier, hälso-, medicin- och familjeböcker m.m. För mer information och lån, ta kontakt med din anhörigsamordnare.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg



HÄLSOINSATSER

MASSAGESÄNG

Syogra massagesäng med infraröd värme.

Tisdag kl. 8.30–16.00

Torsdag kl. 8.30–16.00

Du har möjlighet att boka max 6 gånger till och med 31december.

Kostnadsfritt.

Plats: Apelvikshöjd, Rödaledstigen 4 Varberg

För bokning ring din anhörigsamordnare

VATTENGYMPA

Tisdagar: start 10 september kl. 15–16.00 12 ggr.

Plats: Friskvågen, Varmbadhuset, Varberg

Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Anette Kaspersson senast 5 september

CIRKELGYM

Onsdagar: start 11 september kl. 10.30 12 ggr.

Plats: Friskis och Svettis, Birger Svenssons väg 16 c, Varberg

En instruktör lägger upp träningsprogram, dessutom ingår gemensam uppvärmning och stretch efter.

Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt

Anmälan till Anette Kaspersson senast 5 september

TANKENS RUM

Massagestol, Bubbelbad, Musikbädd

Plats: Kungsäter Skolvägen 2

Går att boka mån-söndag

Kostnadsfritt.

För bokning ring Monalis Karlsson

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.

Kostnadsfritt.

Plats: Apelvikshöjd, Rödaledstigen 4, Varberg

Måndag, tisdag och torsdag förmiddag

För bokning ring din anhörigsamordnare

QI GONG

Onsdagar Start 18 september 8 ggr, varje vecka kl. 14.30–16.00

Begränsat antal.

Kostnad 10 kr för frukt.

Qi gong samt uppmjuknings- och andningsövningar. Sittande stående och liggande övningar

Plats: Samlingssalen Apelvikshöjd, Rödaledstigen 4, Varberg

Anmälan till Anette Kaspersson senast den 12 sep

MASSAGESTOL

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

Kostnadsfritt.

Plats: Sannavägen 11 a Tvååker.

För bokning ring Käthe Wiman

STUNDEN ÄR DIN

En skön stund för dig då du får taktil handmassage och ett fotbad.

Pris: 50 kr, enklare förtäring ingår.

Plats:

| | | |
|---------------------------------------|---------------|-------------|
| Varberg Rödalestigen 4 | onsdag 11 sep | 14.00–16.30 |
| Veddige Strängvägen 2e | tisdag 15 okt | 14.00–16.30 |
| Tvååker (adress meddelas vid anmälan) | tisdag 5 nov | 14.00–16.30 |

Det finns 6 platser vid varje tillfälle

Anmälan till Anette Kaspersson senast en vecka innan aktiviteten

Vid bokning av hälsoinsatser förbehåller vi oss rätten att prioritera. Nya deltagare går då före de som tagit del av insatserna tidigare om det blir fullbokat.

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

ANHÖRIGSAMORDNARE:

| | | |
|-------------------|------------------|---------------------|
| Monalis Karlsson | tel. 0320-181 55 | mobil 070-623 07 48 |
| Anette Kaspersson | tel. 0340-888 08 | mobil 076-809 97 46 |
| Käthe Wiman | tel. 0340-697125 | mobil 070-264 50 25 |
| Elisabeth Persson | tel. 0340-884 91 | mobil 070-261 41 37 |

Hemsidan: www.varberg.se



**Varbergs
kommun**