



HÖSTENS PROGRAM 2013

FÖR DIG SOM ÄR YNGRE OCH HAR
ANHÖRIGSTÖD



INSPIRATIONSTRÄFFAR

Kom och inspireras av andra.

I höst bjuder vi in till två inspirationsträffar för dig som är yngre anhörig till någon närstående med funktionshinder.

Torsdagarna: 10 oktober och 5 december kl. 18.00–20.00

Plats: Lindesbergsgatan 5, Varberg

Kostnad 20 kr för fika

FILMKVÄLL

Vi ser den charmiga svenska komedin

”I rymden finns inga känslor”



18-årige Simon bor med sin bror, Sam. Simon som har Asberger syndrom kräver fast schema vecka efter vecka. När Sam blir dumpad av sin flickvän och går in i en mindre depression spricker hela tillvaron för Simon. Han ger sig själv uppdraget att hitta en ny flickvän till Sam men med sin sociala inkompetens blir det inte enkelt, Simon vet inget om tjejer och kärlek.

Datum: tisdag 12 november

Tid: kl. 18.00–20.00

Plats: Apelvikshöjd, Rödaledstigen 4, Varberg

Kostnadsfritt

Anmälan till Käthe Wiman senast 8 november

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**

FÖRELÄSNING I HÖST

”Hantering av problemskapande beteende”

En föreläsning med Bo Hejlskov Elvén, 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

Tid: kl.18.00–21.00 inklusive paus

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

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

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 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 kommuns 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, hälsa, 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.

Tisdagar kl. 8.30–18.00

Torsdagar 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 måndag-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. 17.00–18.30.

Begränsat antal.

Kostnad 10 kr för frukt.

Qigong 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 Kätthe Wiman

STUNDEN ÄR DIN

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

Pris: 50 kr, enklare förtäring ingår.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg, onsdag 20 november kl. 17.00–19.30

Det finns 6 platser, först till kvarn...

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**