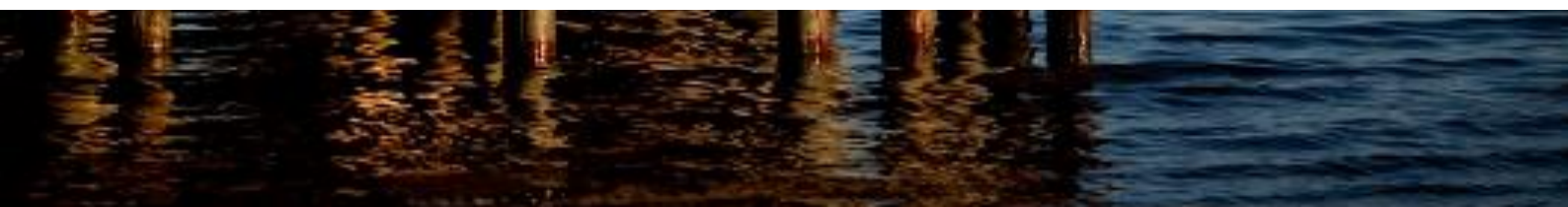




VÅRENS PROGRAM 2023

FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



HÄLSOINSATSER

MASSAGESTOL

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

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

För bokning ring din anhängkonsulent. Tider efter överenskommelse.

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. Max vikt för sängen är 120 kg.

Torsdagar: Kl. 08.30–15.30.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.

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.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

För bokning ring din anhängkonsulent. Tider efter överenskommelse.

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



TAKTIL HANDMASSAGE

Taktil handmassage är en mjuk och omslutande beröring av handen som skapar en härlig känsla både under och efter behandlingen. Behandlingen utförs av oss anhörigkonsulenter och varar ca 30 minuter.

Tisdagar: Kl. 08.30–15.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.
Kostnadsfritt.

Du har möjlighet att boka **max 5 gånger** per termin.
För bokning ring din anhörigkonsulent.

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

TORSDAGSTRÄFFEN

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. Ingen anmälan behövs.

Torsdagar: Start den 12 januari.

Tid: Kl. 10.00–11.30.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

EN BRA PLATS

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

Som användare kan man välja att vara anonym i kontakten 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.

MINDFULNESS

Anhöriga från hela Sverige är välkomna att träna mindfulness tillsammans! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper krävs. Välj en lugn plats där du kan vara ostörd, använd gärna hörlurar om du har möjlighet. Det är helt kostnadsfritt och du väljer fritt vid vilka tillfällena du vill delta.

Ett samarbete mellan Hudiksvalls kommun, Region Gotland och Eslövs kommun.

Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan. Vi träffas digitalt, länk skickas till din mejl.

Ons 25/1	11.00-11.45	Anm. till:	camilla.marcusson@eslov.se
Tis 7/2	09.00-09.45	Anm. till:	anhorigstod@gotland.se
Ons 22/2	11.00-11.45	Anm. till:	anhorigstod@hudiksvall.se
Ons 8/3	11.00-11.45	Anm. till:	camilla.marcusson@eslov.se
Fre 24/3	09.00-09.45	Anm. till:	anhorigstod@gotland.se
Ons 5/4	11.00-11.45	Anm. till:	anhorigstod@hudiksvall.se
Tis 18/4	11.00-11.45	Anm. till:	camilla.marcusson@eslov.se
Fre 5/5	09.00-09.45	Anm. till:	anhorigstod@gotland.se
Ons 17/5	11.00-11.45	Anm. till:	camilla.marcusson@eslov.se

”ANHÖRIG I VÅTT OCH TORRT”

Föreläsning med Liselott Björk
förbundsordförande i Demensförbundet.

Föreläsningen handlar om att vara anhörig eller vän till någon med demenssjukdom. Genom föreläsningen kan du få tips om vad som kan underlätta i vardagen, vad det gäller kommunikation med mera. Vi kan också få tips om hur vi kan hantera den sorg, oro och dåliga samvete som är vanlig hos anhöriga.

Du är välkommen att ställa frågor under föreläsningen.

Tisdag: 7 februari.

Tid: Kl. 18.00.

Plats: Varbergs bibliotek, Engelbrektsgatan 7, Varberg.

Kostnadsfri!

Anmälan till www.sv.se/halland eller ring 077-440 00 33.

Föreläsningen sker i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan, Demensföreningen Varberg och Varbergs kommun.

DEMENSUTBILDNING

När någon får en demenssjukdom blir vardagen ofta annorlunda för alla inblandade. Då kan det underlätta att få mer kunskap samt att prata med andra i liknande situation.

Under våren erbjuder vi demensutbildning i grupper om 6–9 personer, i både fysisk och digital form. Vi kommer bland annat att ta upp hur hjärnan påverkas vid en demenssjukdom, hur vi bemöter den drabbade personen på bästa sätt och hur det kan påverka dig som anhörig.

För dig som har en demenssjuk maka/make/sambo – fysiskt.

Onsdagar: 15, 22 februari och 1 mars.

Tid: Kl. 10.00-12.00.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Anmälan till Käthe Wiman **senast 9 februari.**

För mer information ring din anhörigkonsulent.

För dig som har en demenssjuk förälder - fysiskt.

Måndagar: 13, 20 och 27 mars.

Tid: Kl. 17.30-19.30.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Anmälan till Lena Larsson **senast 9 mars.**

För mer information ring din anhörigkonsulent.

För dig som har en demenssjuk maka/make/sambo – fysiskt.

Onsdagar: 12, 19 och 26 april.

Tid: Kl. 14.00-16.00.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Anmälan till Emma Runesson **senast 5 april.**

För mer information ring din anhörigkonsulent.

SMS-TJÄNST

Ta del av vår kostnadsfria SMS-tjänst. Där får du information om anhörigstödets olika aktiviteter. Det kan vara en inställd aktivitet eller påminnelse om kommande aktivitet.

För mer information ring din anhörigkonsulent.

TIPSPROMENAD

Tillsammans med Varbergs Anhörigförening, anordnar vi en tipspromenad. Promenaden startar på Rödaledstigen 4 och målgången är på Lindesbergsgatan 5, i Anhörigföreningens lokal. Där bjuds det på kaffe, under tiden som ni får de rätta svaren.

Tisdag: 25 april.

Tid: Start mellan kl. 13.30-14.00.

Plats: Start på Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfri!

Anmälan till Lena Larsson **senast 20 april.**

FÖRELÄSNING MED CHARLIE ERIKSSON

”Det modigaste jag någonsin gjort var att fortsätta leva när jag egentligen ville dö”



Skjortan var nystruken, klockan blänkte, betygen var på topp och han hade gjort sig ett namn i staden där han studerade.

Ändå satt han på en bänk och grät som han aldrig gråtit förr. Charlie hade drabbats av panikångest. Ångest som ledde till flera självmordsförsök och turer in på psykakuten. I dag håller Charlie i sina eftertraktade och berörande föreläsningar om psykisk ohälsa. Vem som helst kan drabbas. Men du är aldrig ensam. Våra liv verkar allt lyckligare på sociala medier och liknande, men faktum är att psykisk ohälsa ökar.

Charlie brinner för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och få andra att våga söka hjälp i tid. Under hans föreläsningar lär du dig upptäcka varningstecknen hos dig själv och människor i din omgivning – innan det kanske är för sent.

Torsdag: 4 maj.

Tid: Kl. 18.00-19.30.

Plats: Varbergs teater, Engelbrektsgatan 7, Varberg. Föreläsningen kommer eventuellt att sändas digitalt, men det var inte klart när programmet trycktes. Håll utkik efter mer information på hemsidan.

Kostnadsfri!

Anmälan till kulturhusetkomedianten.se eller över disk på biblioteket. För mer information ring oss anhörigkonsulenter.

NATURDAG PÅ GETTERÖN

Kom och upplev en härlig dag i den fina miljön ute på Naturum, Getterön tillsammans med oss anhörigkonsulenter och andra anhöriga.

Programmet för dagen:

10.00 Vi börjar med kaffe och smörgås.

10.30 Fågelguidning av naturvägledaren Christopher.

11.30 Fri tid.

12.00 Sopplunch på Café Kvittra.

13.00 Mindfulness med Jessica.

14.00 Tipspromenad.

15.00 Eftermiddagskaffe med genomgång av svaren från tipspromenaden samt prisutdelning.



Torsdag: 1 juni

Tid: Kl. 10.00-15.30

Plats: Lassavägen 1, Varberg

Pris: 150 kr/person. Betalas i förskott med kontanter.

Kläder efter väder.

Anmälan till Käthe Wiman tidigast 13 februari men senast den 17 maj.

OBS! Begränsat antal platser, först till kvarn gäller. Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen.

GPS - LARM

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 GPS - larm kostnadsfritt.

För mer information ring din anhörigkonsulent

ANHÖRIGKONSULENTER:

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](mailto:lana.larsson2@varberg.se)

Emma Runesson

Tel. 070-623 07 48

emma.runesson@varberg.se

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

Gå gärna in på vår hemsida www.varberg.se/anhorigstod
och vår Facebook-sida, Anhörigstödet, Varberg.



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



VARBERGS
KOMMUN