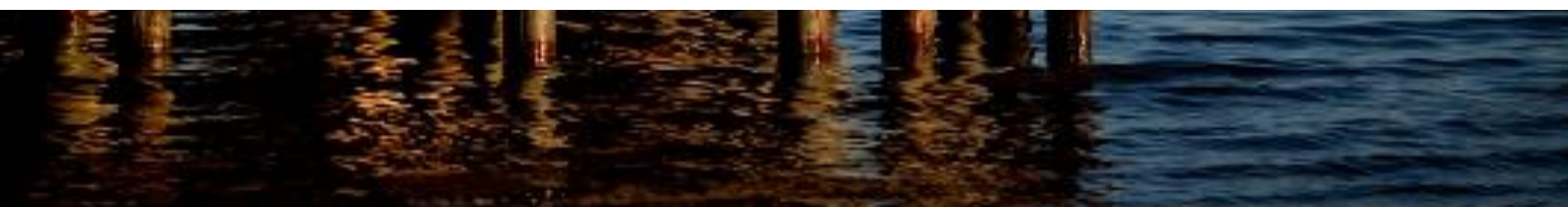




VÅRENS PROGRAM 2024 FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



HÄLSOINSATSER

Gör som flera andra,
boka och prova
massagesängen,
massagestolen och
ljusrummet!

MASSAGESTOL

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

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.
Kostnadsfritt.

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. Maxvikt för sängen är 120 kg.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.
Kostnadsfritt.

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: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.
Kostnadsfritt.

För bokning ring din anhängkonsulent.

Rådgör med din läkare om du har hjärt- eller rygg/nackproblem innan du använder någon hälsoinsats.

ENSKILDA SAMTAL

Du kan få enskilt samtal i förtroende med din anhörigkonsulent. Det kan vara skönt att få prata med någon, att få råd, stöd och hjälp att hantera sin situation.

För mer information och bokning av samtal, ring din anhörigkonsulent.



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 11 januari.

Tid: kl. 10.00–11.30.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.



QUIZ

Pelle Christiansson håller i en quiz med frågor som handlar om musik och allt annat mellan himmel och jord. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Onsdag: 21 februari

Tid: kl. 14.30-ca 16.30

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.
Kostnadsfritt.

Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 14 februari.**



REFLEKTERANDE SKRIVANDE

Genom enkla skrivövningar kommer du som anhörig att kunna testa reflekterande skrivande som ett verktyg för självomsorg och personlig utveckling. Skrivandet kan hjälpa dig att se dig själv och din situation ur nya perspektiv, bearbeta tankar och känslor, öka din förståelse för dig och din närstående och stärka din självkänsla. Tillsammans skapar vi ett tryggt rum där vi kan dela våra texter och diskutera erfarenheter av skrivandet. Du behöver inte ha några förkunskaper. Maria Redström Norrman, skrivcoach, leder er genom skrivandet.

Måndagar: 25 mars, 8 april och 22 april

Tid: kl. 13.00-14.30

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt. Begränsat antal platser, max 8 personer i gruppen.

Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 19 mars.**



PROVA PÅ VR- GLASÖGON

Kom och prova på VR-glasögon, som är en form av bildskärm som du sätter framför ögonen för att uppleva virtuell verklighet. Här kan du göra en resa ut i naturen, kanske se bilder från något trevligt resmål eller prova på hur det kan vara att ha en kognitiv nedsättning.

Torsdag: 7 mars.

Tid: kl. 14.00-16.00.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmäl dig till någon av oss
anhörigkonsulenter **senast 29 februari.**



Lena provar på VR- glasögon!

PÅSKPYSSEL

Ihop med Marie från Inspirationslotsen, finns det möjlighet för dig och din närstående att komma och påsk-pyssla. Varför inte göra fina påskkort, små kycklingar eller en påskkärring, det är bara fantasin som sätter gränser.

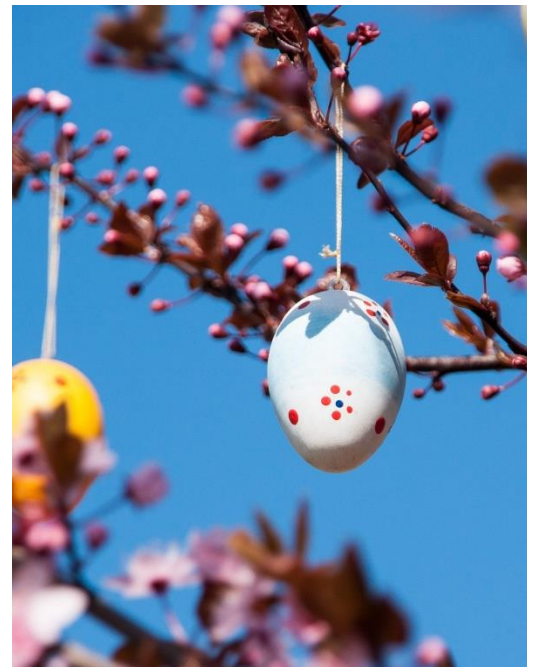
Tisdag: 26 mars.

Tid: kl. 16.00-18.00.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmäl dig till någon av oss
anhörigkonsulenter **senast 20 mars.**



DEMENSUTBILDNINGAR

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 och träffas 3 gånger, 2 timmar per gång. 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. Vi kommer att erbjuda tre **olika** utbildningar under våren:

- **För dig som har en demenssjuk make/maka/sambo/särbo är yngre och kanske förvärvsarbetar.**
Onsdagar: 31 januari, 14 och 28 februari.
Tid: kl. 16.00-18.00.
Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshjöd, Varberg.
Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.
Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 24 januari.**
- **För dig som har en demenssjuk make/maka/sambo/särbo.**
Måndagar: 4, 11 och 18 mars.
Tid: kl. 14.00-16.00.
Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshjöd, Varberg.
Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.
Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 27 februari.**
- **För dig som har en förälder/svärförälder med demenssjukdom.**
Tisdagar: 2, 9 och 16 april
Tid: kl. 17.30-19.30.
Plats: Utbildningen sker i digital form. Mer information och länk till utbildningstillfällena får du vid anmälan.
Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 26 mars.**

SAMTALSGRUPPER

Att delta i en samtalsgrupp innebär att du träffar andra personer som är i en liknande situation. Där ges det möjlighet att utbyta tankar och erfarenheter med andra i gruppen. Här kan du också få kunskap och information som är viktig för dig som anhörig. Deltagarna i gruppen avger tystnadslöfte som innebär att man inom gruppen kommer överens om att det som sägs i samtalen stannar där.

• MISSBRUK

Du som är anhörig till någon med missbruksproblematik är välkommen till en samtalsgrupp tillsammans med andra anhöriga.

Genom att möta andra med liknande erfarenheter, dela med dig av din berättelse och lyssna till andras, kan dessa träffar fungera som ett värdefullt stöd för dig som är anhörig.

Vi startar upp en samtalsgrupp som innefattar 3 tillfällen.

Måndagar: 29 januari 12 och 26 februari.

Tid: kl. 17.30-19.00.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 24 januari.**

• PROBLEMATISK SKOLFRÅNVARO

Vi kommer att starta upp en samtalsgrupp för dig som är förälder till ett barn i grundskolan med problematisk skolfrånvaro. Träffarna är en möjlighet att möta andra föräldrar med liknande situation, dela tankar, erfarenheter och frågor som känns viktiga just för dig.

Vi startar upp en samtalsgrupp som innefattar 3 tillfällen.

Tisdagar: 13, 27 februari och 12 mars.

Tid: kl. 17.30-19.00.

Plats: Rödalestigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 6 februari.**

ANHÖRIGKONSULENTER:

Lena Larsson

Tel. 0340-888 08
Mobil 076-809 97 46
[lena.larsson2@varberg.se](mailto:lana.larsson2@varberg.se)

Erika Andersson

Tel. 0340-69 71 27
Mobil 070-623 07 48
erika.andersson@varberg.se

Käthe S Wiman

Tel. 0340-69 71 25
Mobil 070-264 50 25
kathe.sorensson.wiman@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 | Facebook](#)



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

