



HÖSTENS PROGRAM 2021 FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



HÄLSOINSATSER

GYMPA MED SOFIA

I höst kommer vi att prova på ”Hemmagymna med Sofia”. Var med oss och träna framför storbilds-TV. Vi har ett antal mattor men vill du ta med dig en egen, går det bra. I nuläget finns det ingen duschmöjlighet eller omklädningsrum så därför är det bra om du kommer omklädd och klar. Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt.

Tisdagar: Start 14 september, kl. 11.00-12.00, 10 ggr, och/eller

Torsdagar: Start 16 september, kl. 17.00-18.00 10 ggr.

Plats: Samlingssalen, Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd.

Anmälan till Monalis Karlsson **tidigast 17 augusti** och **senast 7 september**.



Sofia Åhman

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. 08.30–12.00.

Tisdagar: kl. 08.30–12.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

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

För bokning ring din anhängkonsulent.

MASSAGESTOL

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

Måndagar: kl. 08.30–12.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

För bokning ring din anhängkonsulent.

MASSAGESÄNG

Massagesängen har infraröd värme med jadedkuler 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. 08.30–15.00.

Torsdagar: kl. 08.30–15.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

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.



TAKTIL HANDMASSAGE

Taktil handmassage är en mjuk och omslutande beröring av handen som skapar en härlig känsla både under och efter behandlingen. En behandling varar ca 30 minuter.

Du har möjlighet att boka max 6 gånger, därefter i mån av plats.

Tisdagar: Ojämna veckor.

Tid: kl. 08.30–15.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

För bokning ring din anhängkonsulent.



PROMENADER

Vill du träffa andra anhöriga under en skön promenad? Att röra på sig tillsammans med andra är bra på många sätt. Följ med på lättare promenader i hälsans tecken. Det blir tillfälle att samtala och umgås med andra anhöriga och träffa oss anhängkonsulenter. Det finns några stavar för utlåning. Var och en tar med sig egen fika eller frukt om man önskar. Ingen anmälan behövs.

Måndagar: Start 13 september, 10 ggr, sista gången 15 november.

Tid: 14.30- ca 16.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikhöjd, Apelviken.

För mer information ring din anhängkonsulent.

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

EN HÄLSODAG VID HAVET

Det blir en eftermiddag vid havet. Vi tänder grillen och ordnar en tipspromenad runt Svartekällan i Apelviken.

Maten består av korv med bröd, dryck och kaffe till självkostnadspris.

Datum: 1 september.

Tid: 13.00-16.00.

Plats: Tångkörarvägen, (mitt emot Strandhusen) Apelviken.

Anmälan till Monalis Karlsson eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **senast 26 augusti.**

OBS! Inställt vid regn.



Grillplats på Apelviken.

EN HÄLSODAG VID AGNBÄCK

Det blir en stund i natursköna Agnbäck där även Kungsjölederna finns. Vi tänder grillen och ordnar en tipspromenad. Det blir ett härligt "skogsbad" i den fina naturen. Kanske det även finns svamp att plocka, vem vet?

Maten består av korv med bröd, dricka och kaffe till självkostnadspris.

Datum: 15 september.

Tid: 11.00-14.00.

Plats: Agnbäck, Duvhult 14, Kungsäter.

Anmälan till Monalis Karlsson eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **senast 26 augusti.**

OBS! Inställt vid regn.



Utsikt över sjön Tolken.

AUTISM INIFRÅN - MIN BERÄTTELSE

En föreläsning med Charlotte Claesson är född 1985 och fick sin Asperger-diagnos först som 20-åring, efter en jobbig skolgång som kantats med missförstånd, stress, ångest och depressioner.

Diagnosen kom som en chock men blev snabbt ett uppvaknande. Ju mer hon lärde sig om hur hon fungerade och varför, desto mer förstod hon varför hon hade haft en så tuff uppväxt. När hon var 24 år fick hon även diagnosen Bipolär sjukdom typ 2. Charlotte har idag lärt sig leva med sina diagnoser, även om hon i perioder inte alltid mår så bra.

Hennes intresse för frågor som rör autism och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), gör att hon sitter med i ett NPF-råd i Varberg. Dessutom är hon en av ledarna för kamratnätverket ASTRarna och håller anhörigcirklar tillsammans med en kollega. Hon har även hållit i ett antal föreläsningar om autism tidigare.

Datum: 22 september.

Tid: 18.00-19.00.

Plats: Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Anmälan till Käthe Wiman eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **senast 17 september.**

INTRESSERAD AV SAMTALSGRUPP

Vi erbjuder dig som anhörig att vara med i en samtalsgrupp. Det kan vara för dig som är anhörig till någon med demenssjukdom, psykisk ohälsa, stroke, med flera. Du får möjlighet att prata om sådant som är viktigt för dig men också lyssna på andra. Det är många som delar samma upplevelser. Vi tar emot anmälningar kontinuerligt genom e-tjänsten på vår hemsida. Du kan också ta kontakt med din anhörigkonsulent för anmälan eller för mer information.



DET FINNS EN CHANS

Välkommen att följa med på en musikalisk föreläsning som är en personlig resa från barndom till vuxenliv, där Josefin Wikevand delar med sig av sina erfarenheter kring ångest, depression, utmattning, hårda prestationskrav och att vara anhörig. Berättelsen som vävs utifrån monolog och musik tar inte bara avstamp i utmaningen att hantera svåra känslor utan speglar också en stark inre drivkraft att följa sina drömmar och att finna sin plats, i såväl världen som i sig själv.

Datum: 6 oktober.

Tid: 18.30-20.00.

Plats: Varbergs Teater, Engelbrektsgatan 5, Varberg eller digitalt.

Anmälan till Käthe Wiman eller på hemsidan genom vår e-tjänst, **senast 28 september**. Se gärna på ett smakprov på Josefins föreställning som ligger på vår hemsida.

Föreställningen sker i samverkan med Region Halland.



Josefin Wikevand



ÄPPELVECKAN PÅ KOMEDIANTEN

Olika behövs - jag behöver Hedvig

Under Äppelveckan ordnar Komedianten i Varberg en föreläsning med Jessica Roos Rahmquist, journalist och författare till boken *Jag behöver Hedvig*. Hon delar med sig av de tankar och känslor det innebär att få ett barn med Downs syndrom, om rädslan att förlora henne och om varför det är så viktigt att olika får ta plats i vårt samhälle.

Datum: 25 oktober.

Tid: 18.30.

Plats: Lilla Teatern, Varbergs Stadsbibliotek.

Mer info om Äppelveckan och anmälan till föreläsningen finns på www.varbergsbibliotek.se från och med september.

VILL DU PROVA PÅ BIBLIOTERAPI?

Antingen du har provat på detta innan eller vill vara med och testa vad detta är, är du välkommen till Varbergs bibliotek, Kulturhuset Komedianten för att delta.

Biblioterapi är en metod vars syfte är att främja människors hälsa. Fokus ligger på varje deltagares upplevelse av en utvald text. Genom att läsa tillsammans kan man uppnå ett ökat välbefinnande, ny förståelse för sig själv och andra, och möjlighet att se eventuella problem ur ett nytt perspektiv.

Lillemor Åkerman och Harriet Runevad arbetar som bibliotekarier på Varbergs bibliotek och kommer att hålla i träffarna. De kommer att välja ut en lämplig text att prata utifrån. Texten kan vara en novell, diktsamling eller annat som passar att samtala kring. Texten utgår alltså inte från något tema eller problematikområde.

Ni kommer att träffas vid tre tillfällen i en grupp som består av max 6 personer utöver ledarna, där syftet alltså är att läsa tillsammans och prata om tankar och funderingar som texterna väcker hos deltagarna.

Viktigt att poängtera är att det inte finns några krav för någon att prata eller att läsa högt utan du deltar helt på dina egna villkor. Det ska vara en vänlig och kravlös atmosfär där man själv väljer om och vad man vill dela med sig av. Att enbart lyssna till texterna går också bra.

Det bjuds på fika.

Torsdagar: 14 oktober, 28 oktober och 11 november.

Tid: 15.00-16.30.

Plats: Kulturhuset Komedianten, Engelbrektsgatan 7, Varberg.
Kostnadsfritt.

Anmälan till Lena Larsson **senast 6 oktober.**

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.

MUSIK QUIZ

Välkommen att vara med på en Musikquiz med **Calle Carlsson** från "Läjet". Han kommer att underhålla och hålla i quizen på Varbergs teater, men det kommer också att sändas digitalt, genom Facebook, så du kan vara med hemifrån. Calle är en erfaren och hängiven trubadur, alltid med 100 % engagemang. Om du vill delta hemifrån kan du gå in på vår hemsida och skriva ut en talong.



Calle Carlsson

Datum: 24 november.

Tid: 18.00-19.30.

Plats: Varbergs Teater, Engelbrektsgatan 5, Varberg eller digitalt genom Calles Facebook sida.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Käthe Wiman eller på hemsidan genom vår e-tjänst **senast 16 november.**

Följ oss på Facebook!

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.

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.

När du sen får ett meddelande från telefonnummer, +4670 903 298 169 eller om det står, A-Stod VBG, kan du vara trygg med att det är skickat från oss och vår SMS-tjänst.

För mer information ring din anhörigkonsulent.



VÄLKOMMEN TILL VÅRT VÄNTRUM

Nu har vi fått ett eget väntrum där det finns möjlighet för dig som ska besöka oss, att vänta.

Väntrummet ligger i entréplan på Rödaledstigen 4.



Alla gruppaktiviteter hos externa utförare har avslutats 2021. Från hösten 2021 kommer Anhörigstödet att erbjuda gruppaktiviteter i egen regi, i lokalerna på Apelvikshöjd. Mer information om utformningen av dessa aktiviteter finns med i detta program. Vid behov av enskilt stöd kan ni, som alltid, med förtroende vända er till personal på Anhörigstödet.

Vänliga hälsningar
Krister Olsson
Enhetschef
Anhörigstödet

På grund av den rådande situationen med Corona-pandemin hoppas vi kunna genomföra aktiviteterna som vi planerar i programmet. Vid eventuell ändring meddelar vi förstås detta. Du kan också finna det på hemsidan och Facebook-sida. Vi kommer också att skicka ut information via vår SMS-tjänst.

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.



Skanna koden och kom direkt till Anhörigstödet's hemsida!

ANHÖRIGKONSULENTER:

Monalis Karlsson

Mobil 070-623 07 48

monalis.karlsson@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



Lena, Monalis & Käthe

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



VARBERGS
KOMMUN