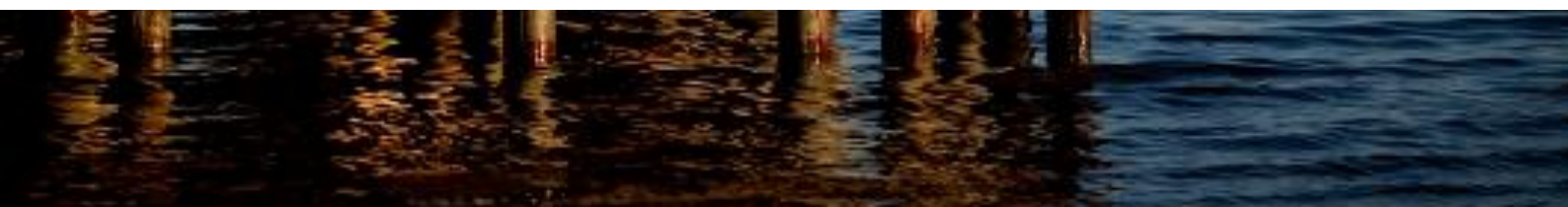




# HÖSTENS PROGRAM 2022

## FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



# HÄLSOINSATSER

## 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.

Du har möjlighet att boka max 6 gånger därefter i mån av plats. Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhörigkonsulent.

## MASSAGESÄNG

Massagesängen har infraröd värme med jadedkolor 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.

**Tisdagar:** kl. 08.30–15.30.

**Torsdagar:** kl. 08.30–15.30.

**Plats:** Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

Du har möjlighet att boka max 6 gånger därefter i mån av plats. Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhörigkonsulent.

## 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. Du har möjlighet att boka max 6 gånger därefter i mån av plats. Bokas efter överenskommelse med din anhörigkonsulent.

**Plats:** Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.

Kostnadsfritt.

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

# 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 din anhängkonsulent.

**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.



Massagestolen



Bubbelbadet



Musikbädden

# TAKTIL HANDMASSAGE

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

**Tisdagar:** Ojämma veckor.

**Tid:** kl. 09.30–15.00.

**Plats:** Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

Du har möjlighet att boka max 4 gånger därefter i mån av plats.

För bokning ring din anhängkonsulent.



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

## 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 anhörigkonsulenter. Det finns några stavar för utlåning. Var och en tar med sig en frukt om man önskar. Ingen anmälan behövs.

**Måndagar:** Start den 5 september, 10 ggr, sista gången är den 7 november.

**Tid:** kl. 14.30-ca 16.00.

**Plats:** Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.  
För mer information 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 den 11 augusti.

**Tid:** kl. 10.00–11.30.

**Plats:** Rödaledstigen 4, Varberg.





# INTERNATIONELLA ALZHEIMERDAGEN

Dagen då vi runt om i världen uppmärksammar personer med demenssjukdom samt deras anhöriga och vårdare.

## **Schema för dagen:**

14.00-14.30 Banken informerar

14.45-15.15 Polisen informerar

15.30-16.15 FINGER-studien med Tania Håkansson

17.00-17.30 Banken informerar

17.45-18.15 Polisen informerar

18.30-19.15 FINGER-studien med Tania Håkansson

## **Utställare som finns på plats under dagen:**

Demensföreningen Varberg

Varbergs Kommun; Anhörigstödet, Omsorgshandläggare &

Demenssamordnare

Varbergs Bibliotek

Region Halland; Minnesmottagningen

Studieförbundet Vuxenskolan

Kommunala Tillgänglighetsrådet (KTR)

**Lördag:** 21 september.

**Tid:** kl. 13.00-19.15.

**Plats:** IOGT-NTO:s lokaler, Prästgatan 27, Varberg.

Ingen anmälan. Kostnadsfritt.



# ANHÖRIGVECKAN

Vi kommer att finnas utanför ICA kvantum och Stora Coop vid två olika tillfällen under anhörigveckan för att träffa anhöriga och informera om anhörigstödet.

**Tisdag:** 4 oktober utanför ICA Kvantum, Torggatan 26, Varberg.

**Torsdag:** 6 oktober utanför Stora Coop, Vrångagatan 1, Varberg.

**Tid:** kl. 14.00-16.00 vid båda tillfällena.

## WEBBINARIUM PÅ ANHÖRIGDAGEN

Nka-Nationellt kompetenscentrum anhöriga bjuder in till webinarium på anhörigdagen. Precis som tidigare år kommer det att modereras av programledaren och författaren Mark Levengood. Mer information finns på:

[Webbinarium på europeiska anhörigdagen | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](https://www.anhoriga.se)

**Torsdag:** 6 oktober.

**Tid:** 10.00-12.00.

**Plats:** Digitalt via Zoom.

**Anmälan** genom Nka:s hemsida. Kostnadsfritt.

För mer information ring din anhörigkonsulent.

## FÖRELÄSNING NEURODAGEN

Neuro Varberg – Falkenberg i samverkan med Kulturhuset Komediante, bjuder in till en föreläsning med Jan Lexell, specialist i rehabiliteringsmedicin och neurologi. Arbetsterapeut Freya Elderfiel kommer att prata om hjälpmedel och stöd i vardagen. Även anhörigstödet finns på plats.

**Lördag:** 8 oktober.

**Tid:** kl. 11.00-15.00.

**Plats:** Kulturhuset, Komediante, Engelbrektsgratan 7, Varberg.

Ingen anmälan, Kostnadsfritt.

# HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING SAMT BRANDSKYDDsutbildning

Vid detta tillfälle får du lära dig att utföra HLR på vuxna, att använda en hjärtstartare effektivt samt åtgärder vid luftvägsstopp. Utbildningen består främst av praktisk träning.

Målsättningen är att alla deltagare ska känna sig motiverade att starta HLR vid hjärtstopp, kunna teknikerna och veta hur man agerar i samband med ett luftvägsstopp.

Brandskyddsutbildningen ger dig grundläggande kunskaper i hur du kan förebygga bränder och hur du bör agera vid en brand. Utbildningen innehåller även en praktisk del där deltagarna får släcka en mindre brand med handbrandsläckare och brandfilt.

Målsättningen är att alla deltagare ska kunna uppmärksamma brandrisker samt kunna göra en första mindre insats mot brand för att rädda liv och egendom.

**Måndag:** 17 oktober.

**Tid:** kl. 9.00-12.00.

**Plats:** Räddningstjänst Väst, Stormhallsvägen 1, Varberg.

Kostnadsfritt. Begränsat antal platser. Det bjuds på fika.

**Anmälan** till Lena Larsson **senast 10 oktober.**



## 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

För dig som är anhörig till någon närstående som har missbruksproblem, startar vi under hösten upp en samtalsgrupp. Dessa träffar innebär att du får möjlighet att träffa andra i liknande situationer. Vi kommer att träffas vid tre tillfällen under hösten.

**Onsdagar:** 19, 26 oktober och 2 november.

**Tid:** kl. 18.00-19.30.

**Plats:** Rödalestigen 4, Varberg.

**Anmälan** till Käthe Wiman **senast 12 oktober.**

För mer information ring din anhörigkonsulent.

## NEUROPSYKIATRISK FUNKTIONSNEDSÄTTNING

För dig som är anhörig till barn/ungdom med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, startar vi under hösten upp en samtalsgrupp. Vi kommer att träffas vid tre tillfällen under hösten.

**Tisdagar:** 16, 23 och 30 november.

**Tid:** kl. 18.00-19.30.

**Plats:** Rödalestigen 4, Varberg.

**Anmälan** till Emma Runesson **senast 9 november.**

För mer information ring din anhörigkonsulent.



# ÄPPELVECKAN PÅ KOMEDIANTEN

Äppelveckan återkommer varje år med en temavecka som belyser bibliotekens Äppelhylla och barn-och ungdomar med funktionsnedsättning och deras anhöriga.

## MVH/LIVET! FÖRELÄSNING MED FREDRIK WESTIN

Fredrik Westin har haft många roller genom åren; musiker, låtskrivare, ekonom, kommunchef och poet. Men framför allt är han pappa. Ett av Fredriks barn har autism, Tourettes, ADHD och Asperger.

Föreläsningen **Mvh/livet** tar sin utgångspunkt i Fredriks egen livsresa som pågått parallellt med barnens uppväxt, som kantats av diagnoser, avslutade och påbörjade relationer, syskonliv, terapi, insikter och utsikter, hopplöshet och hoppfullhet. Välkommen på en intim, gripande, rolig och tankeväckande föreläsning!

Föreläsningen arrangeras i samarbete med Region Hallands lokala nämnd i Varberg och Region Halland/Kultur i Halland.

**Onsdag:** 26 oktober.

**Tid:** kl. 18.30-20-00.

**Plats:** Varbergs teater, Kulturhuset Komediante, Engelbrektsgatan 7, Varberg.

**Anmälan** till [kulturhusetkomediante.se](http://kulturhusetkomediante.se) eller telefon 0340/88 600.

## ÄPPELVECKANS ANHÖRIGDAG

Anhörigstödet tillsammans med Nationellt kompetenscentrum för anhöriga (Nka) och Ågrenska kommer att finnas på plats för att träffa dig som är intresserad och vill veta mer om vilket stöd som finns att få som anhörig till barn och ungdomar med funktionsnedsättning.

**Torsdag:** 27 oktober.

**Tid:** kl. 16.30-18.30.

**Plats:** Utställningsplatsen, Kulturhuset Komediante, Engelbrektsgatan 7, Varberg.

Ingen anmälan.

## OLIKA ÄR BÄST! FÖRELÄSNING MED ANNA OCH JONAS

Anna Ginsthammar och Jonas Wiman föreläser om bland annat vänskap och fördomar. De startade sin podd "Olika är bäst" 2020 där de pratar om olikheter, likheter och att du är bra som du är – vem du än är. I juni tilldelades de utmärkelsen Månadens nätängel av mySafety Försäkringar, ett pris som syftar till att uppmärksamma alla de som motverkar näthat och bidrar till att göra nätet tryggare, trevligare samt mer inspirerande plats.

**Lördag:** 29 oktober.

**Tid:** kl. 10.30-11.30.

**Plats:** Evenemangsplatsen, Kulturhuset Komediante, Engelbrektsgatan 7, Varberg.

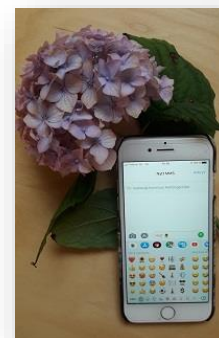
**Anmälan** till kulturhusetkomediante.se eller telefon 0340/88 600.

Mer information och tips på evenemang under Äppelveckan, finns på Kulturhuset komediante hemsida.

## SMS-TJÄNST

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

För mer information ring din anhörigkonsulent.



## 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.

## 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 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.

## 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 tips och händelser och se bilder från vår verksamhet. Ibland skriver vi också om sådant som är på gång i kommunen och i övriga landet.

[Anhörigstödet, Varberg | Facebook](#)

## INSPIRATIONSLOTSEN

Till Inspirationslotsen kan du som anhörig komma, få tips och vägledning som kan inspirera och ge möjligheter till aktiviteter för dig och din närstående.

Vid ditt besök på Inspirationslotsen får du stöd av oss för att välja ut material utifrån din närståendes behov.

Materialets utlåningstid är två månader. Med hjälp av oss anhörigkonsulenter hämtar och lämnar du materialet på Inspirationslotsen.

Inspirationslotsen finns på Rödaledstigen 6, Varberg. 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](mailto:kathe.sorensson.wiman@varberg.se)

Lena Larsson

Tel. 0340-888 08

Mobil 076-809 97 46

[lena.larsson2@varberg.se](mailto:lena.larsson2@varberg.se)

Emma Runesson

Tel. 070-623 07 48

[emma.runesson@varberg.se](mailto:emma.runesson@varberg.se)

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

Gå gärna in på vår hemsida [www.varberg.se/anhorigstod](http://www.varberg.se/anhorigstod)  
och vår Facebook-sida.



Skanna QR koden och kom direkt till Anhörigstödets hemsida!



VARBERGS  
KOMMUN