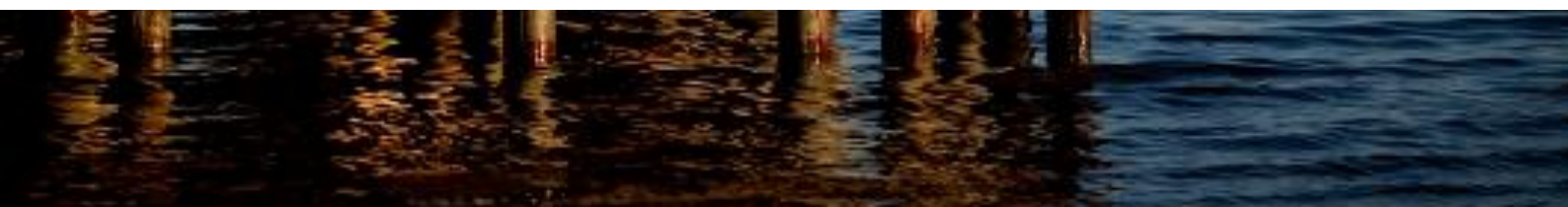




# HÖSTENS PROGRAM 2024

## 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:** Rödalestigen 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:** Rödalestigen 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:** Rödalestigen 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 anhängkonsulent. 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 anhängkonsulent.



## TORSDAGSTRÄFFEN

Kom för att träffa andra anhängiga 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 8 augusti.

**Tid:** kl. 10.00–11.30.

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



## SOMMARDANS PÅ ROTUNDAN

Aktiv senior och Kultur- och fritidsförvaltningen bjuder in till dans på Arena Varberg, Rotundan. Du är välkommen att komma själv eller tillsammans med din närstående. Det blir underhållning med "Leende Blommiga Grabbar" och det finns möjlighet att köpa go-fika. Endast kontanter eller swish gäller. Du kan även köpa lotter för 5 kr/lott (endast kontanter).

**Onsdag:** 28 augusti.

**Tid:** kl. 14.00-17.00.

**Plats:** Arena Varberg, Rotundan (man går in genom entrén till parken).

Fri entré.

För mer information och anmälan kontakta någon av oss anhängkonsulenter.





# INTERNATIONELLA ALZHEIMERDAGEN

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

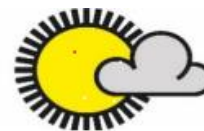
Dagen startar med minimässa och olika utställare. Medverkar gör bland annat kommunens demenssamordnare, personal från vårdcentral och Minnesmottagningen.

För att se dagens program gå in på Demensföreningen i Varberg:s Facebooksida eller kontakta oss anhörigkonsulenter för mer information.

**Fredag:** 20 september.

**Tid:** kl. 13.00-17.00.

**Plats:** Kulturhuset, Komedianten,  
Engelbrektsgatan 7, Varberg.  
Ingen anmälan. Kostnadsfritt.



Demensföreningen Varberg

# PROMENAD/WALK AND TALK

Vill du träffa andra anhöriga under en skön promenad? Att röra på sig tillsammans med andra är bra på många sätt. Följ med på en lättare promenad i hälsans tecken. Det blir tillfälle att samtala och umgås med andra anhöriga och träffa oss anhörigkonsulenter. Det finns några stavar för utlåning.

Efter promenaden avslutar vi med en fikastund.

**Tisdag:** 24 september.

**Tid:** kl. 13.00-15.00.

**Plats:** Samling på Rödaledstigen 4, Apelvikshöjd, Varberg.  
Kostnadsfritt. Ingen anmälan.



# ANHÖRIGVECKAN

## ”Hur får man ett bra liv, ensam eller med andra”

Tråkigt nog kommer mer och mer skavanker i våra liv, ju äldre vi blir. Det är en konst att stå ut med det som drabbar oss eller våra nära.

Den konsten kommer Lennart Björklund socionom, diakon och leg. psykoterapeut, att ge tips om. Vad kan ge oss anledning att med förhoppning stiga upp varje ny morgon?



**Onsdag:** 2 oktober.

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

**Plats:** Varbergs teater, Engelbrektsgatan 5, Varberg.

Kostnadsfritt.

**Biljett** bokas via länk <https://secure.tickster.com/sv/n7npwfjecwa1yta> eller gå in på kulturhusetkomedianten.se.

Dessutom kan man hämta eller beställa biljetter från samtliga bibliotek i Varbergs kommun.

## Kom och fika under anhörigveckan, på ”Kanelbullens dag”

Varbergs Anhörigförening tillsammans med oss, bjuder in till en stunds samvaro där du bjuds på kaffe och kanelbulle. Under tiden som vi fikar blir det musikunderhållning med Edward C. Johansson som spelar country och rock & roll-inspirerad musik, som man blir glad av.

**Fredag:** 4 oktober.

**Tid:** 13.30-15.30.

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

Kostnadsfritt.

**Anmälan** till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 26 september.**



# PROVA PÅ ATT MÅLA

## Välkomna att testa akvarellmåleri och schablonmåleri!

Vi går igenom färglära, material och grundläggande övningar i teknik. **Akvarell** är en uråldrig teknik. Vi börjar med en kort introduktion om teknikens bakgrund, därefter går vi igenom grundfärgerna och hur man går till väga när man blandar färg. Vi fortsätter sedan med att måla. Inspiration i form av stilleben kommer finnas på plats samt övrigt material!



**Schablonmåleri** är en medeltida teknik där utskurna mönstermallar, schabloner, används för att skapa upprepande mönster. Vi börjar med en kort introduktion där vi går igenom bakgrund och historik till tekniken. Därefter går vi igenom användning, tillvägagångssätt och skapar sedan tillsammans. Allt material finns på plats.

**Onsdag:** 6 november och 13 november.

**Tid:** kl. 14.00-15.30.

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

Kostnadsfritt.

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

## MÅ BRA-DAG

Nu är det dags igen med en trevlig dag för dig som är anhörig. Vi börjar klockan 12.00 med att äta en kall lunch-tallrik.

Sen tar vi en gemensam promenad för de som önskar. Under eftermiddagen erbjuder vi olika aktiviteter. Då finns det möjlighet att prova på handmassage, decoupage och vika fina askar. Vi avslutar dagen med en stunds mindfulness. Och givetvis blir det en go fika på eftermiddagen.

**Onsdag:** 30 oktober.

**Tid:** kl. 12.00-17.00.

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

**Pris:** 100kr/person. Betalas i förskott med kontanter.

**Anmälan** till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 24 oktober.**

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

## VILL DU VETA MER?

Kom då till oss på en informationseftermiddag då olika verksamheter och föreningar kommer att vara på plats. Du har möjlighet att mingla runt, ställa frågor och få information.

De som kommer att vara på plats är:

- Personal som ger tips och råd för att förhindra fallolyckor
- Dietist
- Demenssamordnare
- Socialsekreterare
- Aktiv senior
- Inspirationslotsen
- Hustomten
- Beroendeenheten
- Relationsvårdsteamet
- Demensföreningen
- Anhörigföreningarna
- Överförmyndare i Väst
- Färdtjänst Region Halland

Det blir också en kortare föreläsningar om färdtjänst ca kl. 15.15-16.00. Vi planerar också för en föreläsning om godmanskap men hade inte fått det helt klart när programmet gick i tryck. Information om detta kommer att stå på vår hemsida.

**Onsdag:** 23 oktober.

**Tid:** kl. 13.30-17.00.

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

Kostnadsfritt. Ingen anmälan.

För mer information kontakta någon av oss anhörigkonsulenter.

## ÄPPELVECKAN VECKA 43

Äppelveckan är en temavecka som belyser bibliotekens Äppelhylla och barn och ungdomar med funktionsnedsättning och deras anhöriga.

För mer information och program se Komediantsens hemsida.



# FÖRELÄSNING

## Goda möten och svåra samtal - om psykisk ohälsa och suicid.

Under föreläsningen får du lära dig om psykiska problem som kan leda till självmord, vad som ligger bakom att vissa människor tar sitt liv, hur vi kan känna igen en person som mår psykiskt dåligt och vad som går att göra för att hjälpa. Du får konkreta förslag på hur man kan formulera sig för att nå fram och många exempel från föreläsarens långa erfarenhet av att möta människor som överväger att ta sitt liv och deras närstående.



Ullakarín Nyberg är psykiater med inriktning på suicidprevention och stöd efter suicid, suicidforskare och författare. Hon medverkar regelbundet i TV4 Nyhetsmorgon där hon pratar om psykisk hälsa och ohälsa.

**Måndag:** 4 november.

**Tid:** 18.00-19.30.

**Plats:** Varbergs teater, Engelbrektsgatan 5, Varberg.

Har du inte möjlighet att komma till teatern kommer föreläsningen eventuellt att sändas digitalt, men det var inte klart när programmet trycktes. Håll utkik efter mer information på hemsidan.

Kostnadsfritt.

**Biljett** bokas via länk <https://secure.tickster.com/yjbg81blkngjkt5> eller gå in på kulturhusetkomedianten.se.

Dessutom kan man hämta eller beställa biljetter från samtliga bibliotek i Varbergs kommun.

## 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 hösten 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 hösten varav en är i digital form:



- För dig som har en demenssjuk make/maka/sambo/särbo är yngre och kanske förvärvsarbetar.  
**Tisdagar:** 27 augusti, 17 september och 8 oktober.  
**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 26 augusti.****
- För dig som har en demenssjuk make/maka/sambo/särbo.  
**Tisdagar:** 1, 15 och 29 oktober.  
**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 24 september.****
- För dig som har en förälder/svärförälder med demenssjukdom – digitalt.  
**Måndagar:** 7, 14 och 21 oktober.  
**Tid:** kl. 17.30-19.30.  
**Plats:** Digitalt  
Kostnadsfritt.  
**Anmäl dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 30 september.**** Efter anmälan får du en länk av anhörigkonsulenten.

## 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. Du kan 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.

## I NÖD OCH LUST

Vänder sig till dig som är anhörig och är 65 år eller äldre som stöttar vårdar någon närstående.

**Torsdagar:** 17, 24, 31 oktober 7 och 14 november.

**Tid:** kl. 14.00-15.30.

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

Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.

För mer information om innehållet, kontakta oss anhörigkonsulenter.

**Anmäl** dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 10 oktober.**

## SUICID

Du som är anhörig till någon med risk för suicid 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 träffas vid 3 tillfällen.

**Tisdagar:** 12, 26 november och 10 december.

**Tid:** kl. 17.00-18.30.

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

Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.

**Anmäl** dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 7 november.**

## PROBLEMATISK SKOLFRÅNVARO

Du som är anhörig till någon med problematisk skolfrånvaro 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.

**Tisdagar:** 5, 19 november och 3 december.

**Tid:** kl. 17.30-19.00.

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

Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.

**Anmäl** dig till någon av oss anhörigkonsulenter **senast 30 oktober.**

## 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.

**Tisdagar:** 10, 17 och 24 september.

**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 3 september.**

## PARKINSON

Du som är anhörig till någon som drabbats av parkinson 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.

**Tisdagar:** 1, 15 och 29 oktober.

**Tid:** kl. 10.00-11.30.

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

Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe och kaka.

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

## ÄTSTÖRNING

Du som är anhörig till någon med ätstörningsproblematik 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:** 2, 16 och 30 september.

**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 30 augusti.**

# ANHÖRIGKONSULENTER:

Lena Larsson

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

Erika Andersson

Tel. 0340-69 71 27  
Mobil 070-623 07 48  
[erika.andersson@varberg.se](mailto:erika.andersson@varberg.se)

Emma Runesson

Tel. 0340-697125  
Mobil 070-264 50 25  
[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 [Anhörigstödets, Varberg | Facebook](https://www.facebook.com/AnhorigstodetVarberg)



Skanna QR koden och kom direkt till Anhörigstödets hemsida!

