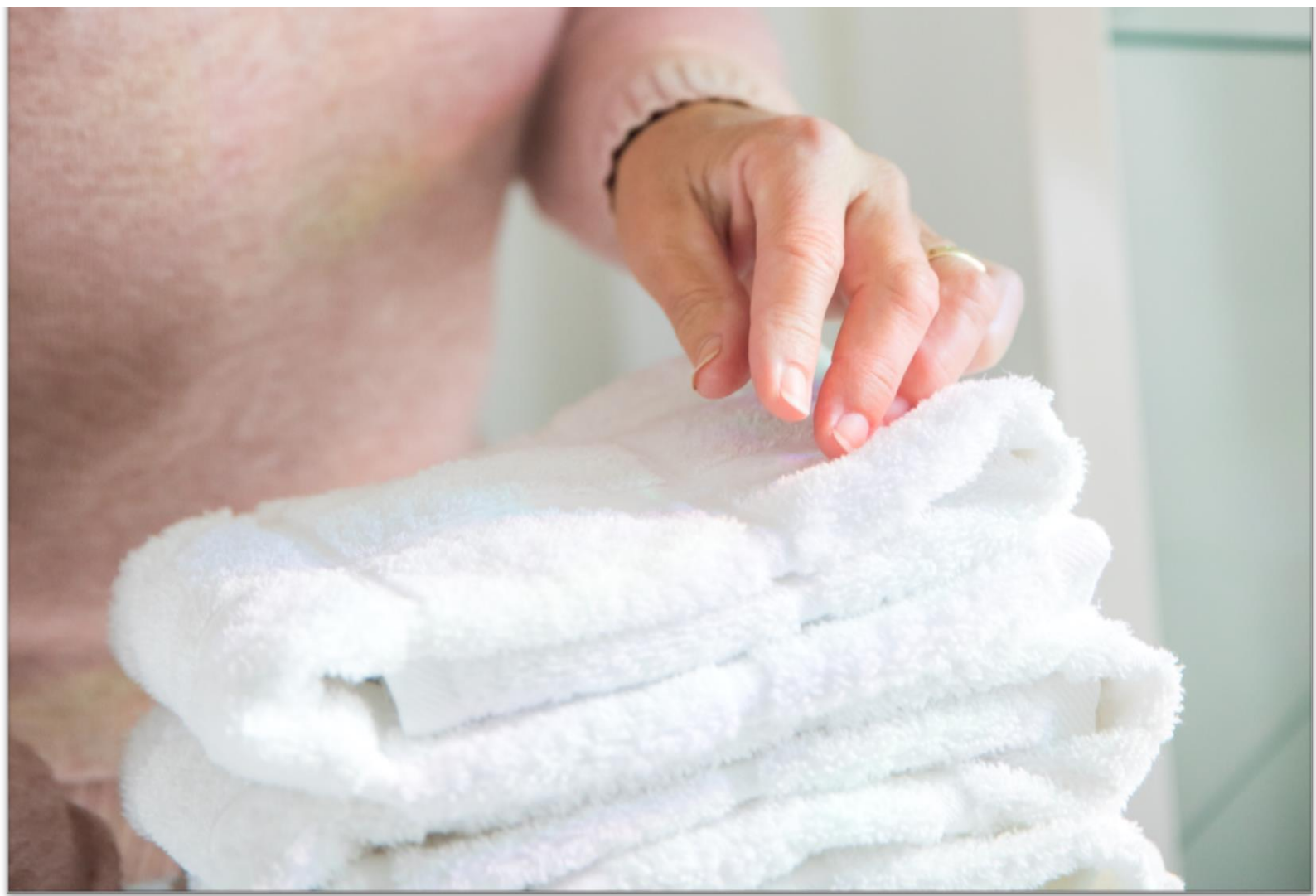




HÖSTENS PROGRAM 2019

FÖR DIG SOM HAR ANHÖRIGSTÖD



HÄLSOINSATSER

Du har möjlighet att välja en av dessa tre hälsoinsatser:

CIRKELGYM

Tisdagar: Start 17 september, 12 ggr.

Tid: kl. 11.00-12.00.

Plats: Friskis och Svettis, Birger Svenssons väg 16 C, Varberg.

En instruktör lägger upp träningsprogram. Gemensam uppvärmning och stretch ingår.

Antalet platser är begränsat. Ta med ett hänglås till klädsåpet.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson **tidigast den 26 augusti.**

MEDIYOGA

Söndagar: Start 22 september, 8 ggr med uppehåll v.44.

Tid: kl. 16.30–17.45.

Plats: ABF:s lokal i Scapa-huset, Tångvägen, Träslövsläge.

Mediyoga är en mjuk meditatív yogaform med andnings- och kroppsövningar samt meditation, som passar alla åldrar. Mediyoga-lärare Ewa Hörnfalk Fahlén, håller i passen.

Antalet platser är begränsat.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson **tidigast den 26 augusti.**

VATTENGYMPA

Tisdagar: Start 17 september kl. 17.30–18.30, 12 ggr.

Plats: Actic, Varmbadhuset, Strandgatan 5, Varberg.

Antalet platser är begränsat. Ta med ett hänglås till klädsåpet.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Monalis Karlsson **tidigast den 26 augusti.**

Vid bokning av hälsoinsatserna förbehåller vi oss rätten att prioritera. Om det blir fullbokat går nya deltagare före de som tagit del av insatsen tidigare.

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. 8.30-12.00.

Tisdagar: kl.8.30-12.00.

Plats: Apelvikshöjd, Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

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

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.

MASSAGESTOL

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

Måndagar: kl. 8.30–12.00.

Plats: Apelvikshöjd, Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.

NY 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. Du har möjlighet att boka max 6 gånger därefter i mån av plats. Maxvikt för sängen är 120 kg.

Tisdagar: kl. 8.30–15.00.

Torsdagar: kl. 8.30–15.00.

Plats: Apelvikshöjd, Rödaledstigen 4, Varberg.

Kostnadsfritt.

Det finns möjlighet att boka andra tider efter överenskommelse.

För bokning ring din anhängkonsulent.



TAKTIL HANDMASSAGE

Boka taktil handmassage som utförs av oss anhängkonsulenter. 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. 8.30–15.00.

Plats: Rödaledstigen 4, 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.

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.

Torsdagar: Start den 8 augusti.

Tid: kl. 10.00–11.30.

Plats: Rödalestigen 4, Varberg.
Ingen anmälan behövs.



SMS-TJÄNST

Vi erbjuder en kostnadsfri SMS-tjänst via mobilen där vi löpande kan informera om olika aktiviteter till exempel påminnelser eller om/när förändringar sker, som flyttade eller inställda aktiviteter.

För mer information ring din anhörigkonsulent.



FÖRELÄSNING

”Bra att veta som konsument”

Behöver du hjälp med att klaga på en vara eller tjänst som du eller din närstående köpt? Vill du veta hur du gör om du får en felaktig faktura eller ångrar ett köp? Undrar du vad som gäller vid köp på nätet eller telefon? Vad gör du om garantin gått ut? Vad kan konsumentrådgivningen hjälpa till med?

De här och många andra frågor besvarar konsumentrådgivare **Charlott Falk** på under sin föreläsning ”Bra att veta som konsument”.

Det finns också utrymme för frågor.

Konsumentrådgivningen ger dig som bor i Varbergs kommun kostnadsfri och opartisk rådgivning före och efter köp. De kan hjälpa till när du eller din närstående fått problem med varor eller tjänster.

Onsdag: 11 september.

Tid: 18.00-19.00.

Plats: Ljuspunkten, Träslövsvägen 2, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan: till Lena Larsson **senast 4 september.**

ALZHEIMERDAGEN

Demensföreningen Varberg i samverkan med Anhörigstödet vill uppmärksamma internationella Alzheimerdagen med olika föreläsare och utställare på Komedianten. Alzheimerdagens program kommer att ligga på vår hemsida så snart det är klart.

Kostnadsfritt.

Lördag: 21 september.

Tid: 12.00-16.00.

Plats: Kulturhuset Komedianten, Lilla teatern, Engelbrektsgränd 7, Varberg.

Ingen anmäls behövs.

ANHÖRIGVECKANS FÖRELÄSNINGAR

”Om ätstörningar”

Mikael Karlsson arbetar som KBT-terapeut och sjuksköterska på Capio Ätstörningscenter, Varberg. Han kommer att föreläsa om ätstörningar samt hur man kan förhålla sig om man misstänker ätstörningsproblematik hos sin närstående.

Ellen Abrahamsson från Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar, presenterar under kvällen föreningens arbete och stödutbud samt pratar utifrån egen erfarenhet som både drabbad och anhörig om vägen till det friska och fria livet.

Måndag: 30 september.

Tid: kl. 18.00-20.00.

Plats: Kulturhuset Komedianten, Lilla teatern, Engelbrektsgatan 7, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Elisabeth Persson eller genom vår e-tjänst direkt på hemsidan **senast 25 september**.

”Självmedkänsla för att orka vara medmänniska”

När man behövs extra mycket för sina nära och kära kan det vara lätt att känna sig otillräcklig. I förlängningen kan man också börja anklaga sig själv för att inte duga som man är. Det är en form av självkritik som en del av oss har vant oss vid - man lever med en sträng, inre kritiker som kräver att man borde bli bättre. Men både självkritik och inlevelseförmåga i andras smärta kan sätta igång en inre stress.

Motvikten heter självmedkänsla – att vara lika vänlig mot sig själv som man skulle vara mot andra som behöver stöd. Självacceptans är det som påverkar vårt välmående allra mest – ändå är det något vi tränar på allra minst.

Agneta Lagercrantz är författare och föreläsare, tidigare mångårig journalist på Svenska Dagbladet.

Tisdag: 1 oktober.

Tid: kl. 18.00-20.00.

Plats: Kulturhuset Komedianten, Lilla teatern, Engelbrektsgatan 7, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Elisabeth Persson eller genom vår e-tjänst direkt på hemsidan **senast 25 september**.

”Bortom Stereotyperna- Att förstå och möta människor med Autism”

Lina Liman är journalist och författare till den självbiografiska boken ”Konsten att fejka arabiska – en berättelse om autism”. Hon fick sin autismdiagnos när hon var 32 år, efter år av svårigheter, missförstånd och vanmakt. Diagnosen blev en tydlig vändpunkt som räddade hennes liv. I utredningsteamet fanns **Heléne Stern**, legitimerad psykolog och specialist i klinisk psykologi – neuropsykologi med mångårig erfarenhet av att möta personer med autism inom habilitering och psykiatri. Tillsammans skildrar de nu autism ur ett dubbelt perspektiv, där de olika infallsvinklarna ger en fördjupad förståelse. Föreläsarnas erfarenheter möts i beskrivningar av vad autism är och vad det kan innebära för den enskilda individen. Fakta och teori varvas med praktiska exempel från vardagen. Myter punkteras och sanningar nyanseras. Föreläsningen lägger stort fokus på kommunikation och bemötande.

Torsdag: 3 oktober.

Tid: kl. 18.00-20.30.

Plats: Kulturhuset Komedianteatern, Stora teatern, Engelbrektsgränd 7, Varberg.

Kostnadsfritt.

Anmälan till Elisabeth Persson eller genom vår e-tjänst direkt på hemsidan **senast 25 september.**



INTRESSERAD AV SAMTALSGRUPP?

Du som är anhörig kan delta i samtalsgrupp. Det finns möjlighet för oss att under hösten, utifrån intresse, starta upp grupper inom olika områden som tex. demens, Parkinson och stroke. Här får du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, prata om känslor och få hjälp att bearbeta dessa.

För mer information och anmälan ring din anhörigkonsulent.

SAMTALSGRUPPER

Psykisk ohälsa/missbruk

Du som är anhörig till någon närstående med psykisk ohälsa/missbruk är välkommen att anmäla dig till denna samtalsgrupp. Vi kommer att träffas vid tre tillfällen. Här får du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, prata om känslor och få hjälp att bearbeta dessa. Vi bjuder på kaffe/te, ta med dig eget fikabröd.

Tisdagar: 24 september, 8 och 22 oktober.

Tid: kl. 18.00–19.30.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg.

Anmälan till Elisabeth Persson **senast 17 september.**

Ätstörning

Du som är anhörig till någon närstående med ätstörningar är välkommen att anmäla dig till denna samtalsgrupp. Vi kommer under hösten att träffas vid tre tillfällen. Här får du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, prata om känslor och få hjälp att bearbeta dessa. Vi bjuder på kaffe/te, ta med dig eget fikabröd.

Tisdagar: 5, 19 november och 3 december.

Tid: kl. 17.00–18.30.

Plats: Rödaledstigen 4, Varberg.

Anmälan till Elisabeth Persson **senast 12 november.**

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Du som är anhörig till barn/ungdom med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning är välkommen att anmäla dig till denna samtalsgrupp. Vi kommer under hösten att träffas vid tre tillfällen. Här får du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, prata om känslor och få hjälp att bearbeta dessa. Vi bjuder på kaffe/te, ta med dig eget fikabröd.

Tisdagar: 5, 19 november, 3 december.

Tid: kl. 19.00–20.30.

Plats: Rödalestigen 4, Varberg.

Anmälan till Käthe S Wiman senast 12 november.



SUICIDPREVENTIONSDAGEN

Nationella suicidpreventionsdagen, som är den 10 september, kommer att uppmärksammas hela vecka 37. Det kommer att finnas en utställning med information kring psykisk ohälsa och suicidprevention i Sjukhuskyrkan i Varberg och anhörigstödet kommer att vara på plats under delar av veckan.

Initiativtagare är diakon från Sjukhuskyrkan och det sker i samarbete med Svenska kyrkan, Region Halland och Varbergs kommun. Mer om detta kommer att finnas på hemsidan eller ta kontakt med din anhörigkonsulent för mer information.

INSPIRATIONSLOTSEN

Till inspirationslotsen kan du som är anhörig komma och få tips och vägledning som vi hoppas kan inspirera och ge möjligheter till aktiviteter för dig och din närstående.

För mer information, ta kontakt med din anhörigkonsulent eller ring direkt till Inspirationslotsen tel. 0340-883 97.

Plats: Rödaledstigen 6, Varberg.

BÖCKER FÖR UTLÅNING

Hos oss finns det möjlighet att låna hem böcker. I vår lilla samling finns det faktaböcker, självbiografier, böcker för anhöriga som är skrivna av anhöriga och de som handlar om hälsa och välmående. För att låna hem en bok och för mer information, ring din anhörigkonsulent.



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

Elisabeth Persson

Tel. 0340-884 91

Mobil 070-261 41 37

elisabeth.persson@varberg.se

Lena Larsson

Tel. 0340-888 08

Mobil 076-809 97 46

lena.larsson2@varberg.se

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

Gå gärna in på vår hemsida www.varberg.se/anhorigstod

Där kan du hitta anhörigstödet's broschyr, aktuella program och vår blogg. Där kan du också anmäla dig till våra olika föreläsningar.



VARBERGS
KOMMUN