



My Wrigman 21 år  
Uddevalla

# PROGRAM

**MIN LYXDAG**

**17/11-2018**

## VAR SKA VI VARA?

FOLKETS HUS  
GÖTEBORGSVÄGEN 11 B  
451 42 UDDEVALLA

## NÄR BÖRJAR VI?

Du är välkommen kl. 13.30 för registrering vid entrén där du också får din biljett och ett glas cider. Kl. 14.00 börjar inledningstalet på stora scenen.

Här finns också värdar som hjälper dig så du hittar i lokalen.

NÄR SLUTAR VI? Kl.19.00

# PROGRAM

## MIN LYXDAG

Fotograf Jonas Gerdle  
kommer och filmar  
eventet.

Välkommen mellan kl. 13.30 - 14.00

- Kl. 14.00 Inledningstal & start på dagen på stora scenen
- Kl. 14.15-14.45 Kulturcentrum Väst från Stenungssund, Röda hjärtats ensemble sjunger på stora scenen
- Kl. 15.00-15.20 Friskis & Svettis & Enkelgympa pass på stora scenen
- Kl. 15.30-16.00 Paul & Company spelar upp till BLUES för oss på stora scenen. Passa på att dansa till härliga rytmer!
- Kl. 16.15-16.45 LOTTERI MED FINA VINSTER
- Kl. 17.00-17.20 Zumba med Annie & Goa Gänget på stora scenen
- Kl. 17.30-17.50 Mannekänguppvisning på stora scenen med fyra modeller.
- Kl. 18.00-19.00 Och vi avslutar med DANS med Ingemar Thorell & Sofia Geidvik & Bandet Blue MOON på stora scenen.

**OBS!**

*Tidsbegränsade  
Utställare*

Fotografering på  
röda mattan  
Kl. 16.00-19.00  
Fotograf Jenny  
Drakenlind

**FÖRELÄSNING &  
WORKSHOPS;**

LOKAL: FOSSUM

TEMA I ÅR ÄR  
DELAKTIGHET  
Kl. 15.00 Pia Vevle  
föreläser om  
DELAKTIGHET  
Kl. 15.30  
WORKSHOP med  
Jenny Wallentin om  
DELAKTIGHET.

LOKAL FOSSUM

Kl. 16.30- 18.00  
Prova på olika  
musikinstrument.  
Bl.a. trummor &  
elgitarr med hjälp av  
kunnig instruktör på  
plats.

- 1 **Kulturcentrum Väst med ensemblen Röda Hjärtan är en teater i Stenungsund, inleder Min Lyxdag med sång och teater.**  
Ensemblen består av professionella skådespelare och musiker och personer med en intellektuell funktionsvariation. Kombinationen av professionalitet, entusiasm och ensemblens sårbarhet är nog det som berör publiken på djupet.
- 2 **Friskis & Svettis från Uddevalla** håller ett enkelgympapass för oss. Passa på att träna tillsammans med gympaledare och deltagare på stora scenen. [www.friskissvettis.se/uddevalla](http://www.friskissvettis.se/uddevalla)
- 3 **Bandet Paul & Company** från Uddevalla spelar härlig blues för oss. Här blir det svårt att stå still så passa på att dansa till
- 4 **Annie & Goa Gänget** uppträder på stora scenen och alla som vill får vara med och dansa Zumba. Annie Pettersson arbetar som verksamhetsutvecklare och cirkelledare på Studieförbundet Vuxenskolan i Lysekil.
- 5 **Modevisning med fyra fantastiska modeller, My, Daniella, Kim & Robin.** De kommer visa snygga kläder från butik Livingroom och Jack & Jones & Euroskor.
- 6 **Ingemar Thorell & Sofia Geidvik** som är kända Uddevallaprofiler, underhåller bl a ofta på olika Äldreboende vilket är en samverkan mellan Uddevalla kommun och Studieförbundet Vuxenskolan. De avslutar kvällen med dansbandsmusik tillsammans med Blue Moon. Då flyttas stolarna undan så vi kan dansa!

# LOKAL FOSSUM

## FÖRELÄSNING & WORKSHOPS

**Kl. 15.00-15.30**

**7 Pia Vevle** arbetar på sitt företag **Vevle Consulting**.

Pia kommer ha en föreläsning om hur viktigt det är att få vara delaktig i sitt egna liv. Vad betyder det och hur blir man det? Pia har en dotter som heter Olivia och som har Prader Willis Syndrom.

[www.vevleconsulting.se](http://www.vevleconsulting.se)

**Kl. 15.30-16.00**

**8 Jenny Wallentin**

*Utbildare och handledare inom socialt arbete, kommunikation och delaktighet.*

Jenny driver i dag sitt egna företag som syftar till att sprida kunskap, erfarenheter, metoder och aktuell forskning av att arbeta med personer som har en funktionsnedsättning och vad som krävs för att uppnå delaktighet i samhället på lika villkor. Jenny kommer att ha en workshop om delaktighet. [www.katteberg.blogspot.com](http://www.katteberg.blogspot.com)

**9 Kl. 16.30- 18.00**

### **Janssons Musik från Uddevalla**

Passa på att prova på olika musikinstrument, bl.a. trummor & elgitarr från Janssons Musik i Uddevalla, och med hjälp av kunnig person som hjälper dig att känna dig som en riktig rockstjärna. Kom och prova!

# UTSTÄLLARE

## Glasögon

- 1 **Orust Optik** kommer att visa snygga, coola glasögon och solglasögon. **Carina Segelod** är optiker och ägare till Orust Optik som finns på torget i Henån på Orust. Du får möjlighet att prova snygga bågar och få hjälp av Carina och Annika. [www.orustoptik.se](http://www.orustoptik.se) , tel: 0304-312 05, mail: info@orustoptik.se

## Hårvård

- 2 **Plusgymnasiets** Stylistelever från Uddevalla erbjuder möjlighet till att prova att få fixa håret. [www.plusgymnasiet.se](http://www.plusgymnasiet.se)

## Kläder/Mode

- 3 **Modebutiken Livingroom** i Uddevalla kommer att vara med som utställare och kommer också att erbjuda sina kläder till modevisningen. Det kommer också att finnas många fina inredningsartiklar på plats men också snygga modekläder. Det finns möjlighet att handla på plats. Tel: 0522-320 86 Mail: [info@livingroom.se](mailto:info@livingroom.se) [www.livingroom.se](http://www.livingroom.se) Instagram; livingrooua

## Kommunikation

- 4 **Ann-Christin Oltegen** är cirkelledare på **Studieförbundet Vuxenskolan** i TAKK, Tecken som Alternativ och Kompletterande Kommunikation, dvs tecken som stöd till tal. Hon har cirklar för både personal och anhöriga. Hon kommer att finnas på plats för att visa material och berätta om sitt upplägg på cirklar. [www.sv.se/vast](http://www.sv.se/vast)
- 5 **Helene Lindvall** som är utbildad diplomerad samtalsterapeut och har sitt företag, **Terapirummet**. Hon tycker det är viktigt att alla ska kunna kommunicera och få rätt hjälpmedel och stöd till det. Hon kommer att visa speciella samtalskort som underlättar kommunikationen men det är också viktigt att tänka på att många behöver någon att samtala med. [www.terapirummetua.se](http://www.terapirummetua.se) , mail info@terapirummetua.se, Tel: 0709-593 495

## Litteratur

- 6 **Smartbojen Utbildning AB** visar sina omtyckta böcker om Mats. Det är en skönlitterär bokserie om Mats som är skrivna med en lättläst och större text. Böckerna handlar om Mats som är 27 år som har Downs syndrom och han bor på en gruppbostad. Berättar om Mats och hans vänner och hans liv. Det är otroligt viktigt att kunna känna igen sig med andra människor i samhället när vi läser böcker. Att det jag läser faktiskt skulle kunna handla om mig. Dessa böcker har en stor igenkänningsfaktor. Första boken heter "Mats drömmer" och andra boken heter "Mats flyttar ihop" , [www.smartbojen.se](http://www.smartbojen.se) , tel: 0709-376 960

## Massage

- 7 **Ann-Louise Franzén Wallén, Ann-Louise Massage o Friskvård**  
Diplomerad massör och friskvårdskonsulent mm. Möjlighet att prova på massage. Försäljning av presentkort till rabatterat pris under dagen. Betala swish el kontant. Tel: 070-5574594, [www.annlouisemassage.se](http://www.annlouisemassage.se)
- 8 **Caisa Hellborg** har många titlar: sjuksköterska, Diplomerad svensk klassisk massör, Taktil massör, KBT Steg 1 terapeut, Mindfulness KBT. Caisa kommer denna dag att erbjuda er att få prova på olika varianter av massage som tex nacke, hand, fot och rygg.  
Mail: [caisa.hellborg@hotmail.com](mailto:caisa.hellborg@hotmail.com)
- 9 **Jenny Wallentin**  
*Föreståndare Katteberg Gård, massör och akupressör/stressterapeut Steg 1*  
Hemma på sin gård driver Jenny olika verksamheter. På sommaren har Jenny kolloverksamhet för barn och ungdomar mellan 6-20 och öppet för allmänheten vissa veckor. Jenny är även utbildad massör och akupressör. Idag kommer ni får kunna hälsa på några av gården djur och prova på massage. [www.katteberg.webnode.se](http://www.katteberg.webnode.se)
- 10 **Annelie Royson** arbetar som friskvårdsmassör, lifecoach och Cambridgerådgivare på **A Royson Friskvård AB**.  
[www.aroysonfriskvard.se](http://www.aroysonfriskvard.se) , tel: 0707-41 11 44, mail: [annelie.royson@gmail.com](mailto:annelie.royson@gmail.com)

## Mat & dryck

- 11 **Sandra Ekholm** är cirkelledare på **Studieförbundet Vuxenskolan** i bak- och matlagning. De delar med sig av sina kunskaper under dagen genom att vi kommer att få provsmaka på något gott. [www.sv.se/vast](http://www.sv.se/vast)

## Musik & Teater

12. **Kulturcentrum Väst från Stenungssund.** Kulturcentrum Väst med ensemblen Röda Hjärtan är en teater i Stenungssund. Ensemblen består av professionella skådespelare och musiker och personer med en intellektuell funktionsvariation. Kombinationen av professionalitet, entusiasm och ensemblens sårbarhet är nog det som berör publiken på djupet.

## Nagelmanikyr

13. **Plusgymnasiets** Stylistelever från Uddevalla erbjuder nagelmanikyr.  
[www.plusgymnasiet.se](http://www.plusgymnasiet.se)
14. **Olivia Personlig Assistans** målar dina naglar och dekorerade i olika färger och figurer.

## Pyssel

15. **Olivia Personlig Assistans** erbjuder tjänster för att människor ska kunna leva livet fullt ut. Vi ger våra kunder möjlighet att öka sin självständighet i det dagliga livet. Vi hittar individuella lösningar utifrån kundens behov och önskemål. Vi har flera verksamheter som samverkar vilket skapar det lilla företagets familjära känsla i kombination med det stora företagets resurser, uthållighet och trygghet. Kom förbi oss och **gör ditt egna unika armband** som representerar just dig och passa även på att **få dina naglar målade och dekorerade i olika mönster, färger och figurer**. Vi kommer även att lotta ut ett hemligt pris för de som vill vara med och tävla. [www.oliviapersonligassistans.se](http://www.oliviapersonligassistans.se)

## Smink

16. **Plusgymnasiets** Stylistelever från Uddevalla erbjuder dig att bli sminkad.  
[www.plusgymnasiet.se](http://www.plusgymnasiet.se)

## Träning & Hälsa

17. **Besökshundar från Sociala Tjänstehundar i Sverige AB** gör gärna besök på olika boenden inom LSS och arbetar mycket med motiverande arbeten. Man kan göra många roliga aktiviteter tillsammans med hunden. Här får du möjlighet att ställa mer frågor om hur deras arbete fungerar.
18. **Friskis & Svettis från Uddevalla.** Här berättar de om olika aktiviteter som de har i Uddevalla och hur bra man mår när man tränar.

## Minigolf

19. Det finns möjlighet att prova på att spela minigolf inne i utställarlokalen på en inomhusbana. Det finns klubbor och bollar att låna på plats. Vi har värdar som hjälper dig.
20. **KRAMFÅTÖLJ** finns på plats att få provsitta. Den är från Uddevalla kommuns verksamhet Trasten.