

**INFORMATION TILL NÄRSTÅENDEVÅRDARE OCH ANHÖRIGA- VÅREN 2020**

**Rekreationsdagar** för närståendevårdare i Österbotten ordnas på Alskathemmet i Korsholm den **20-23.4**. Dagarna sker i samarbete med Korsholm Svenska Församling.

**Sista anmälningdag är 31.3**

**Semesterdagar** för närståendevårdare tillsammans med den du har omsorg om ordnas i Karis-Lojo Päiväkumpu SPA den **25-29.5**. Dagarna sker i samarbete med Svenska Semesterförbundet. Till hösten ordnas motsvarande dagar på Härmä v. 43. Ansökningsblankett finns på [www.semester.fi](http://www.semester.fi). **Sista anmälningdag är 31 mars.**

**Anhörigcaféer** och **kamratstödsträffar** för närståendevårdare ordnas på olika orter och platser i Österbotten: Kristinestad, Korsnäs, Närpes, Malax, Vasa, Korsholm, Vörå, Nykarleby, Jakobstad, Pedersöre-Bennäs, Kronoby och Karleby .

**Öppna dörrar kurs** ordnas i Jakobstad för dig som är närstående till någon som behöver din vård eller omsorg. Kursen ger ökad kunskap och beredskap i närståenderollen. Datum meddelas senare. Följ med i föreningsspalten.

**Träning i konditionssal** erbjuds i Jakobstad, Närpes och Kristinestad. I Karleby erbjuds träning med HUR apparater på Emeliehemmet.

**Vattengymnastik** erbjuds i Närpes, Korsholm, Jakobstad och Kristinestad. I Jakobstad ordnas tillfällena också på kvällstid.

**Må Bra Dag** för närståendevårdare och vårdtagare från Karleby, Kronoby, Terjärv och Nedervetil i Kronoby församlingshem 7.5.

**Erfarenhetsmentorer** finns till för dig som är närståendevårdare. Mentorerna har egen erfarenhet av närståendevård. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, får råd och tips som kan underlätta vardagen. Ni kan träffas i grupp eller individuellt. Se bifogad information. Vill du veta mera tag kontakt med undertecknad.

**Facebook**, en sluten grupp för dig som är närståendevårdare. Vill du vara med, sätt ett mail till Pia Nabb [pia.nabb@folkhalsan.fi](mailto:pia.nabb@folkhalsan.fi)

**Minneslinjen- stöd via telefon** för svenskspråkiga. Har du frågor och funderingar kring olika minnesfrågor tag kontakt. Linjen upprätthålls av Minnesförbundet: tisdagar kl. 14-17.

**Senior Center** i Karleby på Emeliehemmet. Vi erbjuder:

- Avlastning • Sysselsättning • Hjälp med personlig hygien och bastubad
  - Motion • Social samvaro • Mat och kaffe
- Kontakta Monica Bergdal 050-344 4695

**Handledning, stöd och råd** i närståendevårdsfrågor ges av Pia Nabb, Folkhälsans Förbund. Kontaktuppgifter nedan.

**Information och förfrågan** om plats och tidpunkt för de olika programpunkterna. Kontakta Pia Nabb.



Alla närståendevårdare oavsett om du har eller inte har det kommunala närståendestödet välkomnas med i vår verksamhet

**VARMT VÄLKOMNA MED!**

**Pia Nabb**

*Sakkunnig äldre och närståendevård*

*Folkhälsans Förbund Österbotten*

**Tfn.050 5428 175**

[pia.nabb@folkhalsan.fi](mailto:pia.nabb@folkhalsan.fi)