



## ***Semesterdagar för närståendevårdare och vårdtagare***

***Härmä Rehab & Spa i Ylihärmä 20-24.3 2022  
Lohja Spa & Resort i Karislojo 24-28.4 2022***

Många närståendevårdare och vårdtagare lever i en krävande vardag, där man ibland glömmer bort att ta vara på sig själv och på varandra.

Därför önskar vi erbjuda dig och den du har omsorg om, fem dagars semester med god mat, vila, bad och tillfälle att möta andra människor som lever i en liknande livssituation.

Programmet erbjuder bl.a. tid för lugn och ro, information och stunder för diskussion, fysiska aktiviteter som t.ex. vattengympa, sittgympa, promenader, besök på gym. Vi uppmuntrar också utomhusvistelse.

Vänligen observera att allt program och all aktivitet är frivilligt. Du/ni väljer vad ni önskar delta i, det som känns rätt och som laddar upp er inför vardagen där hemma.

Semesterdagarna börjar på måndagen med lunch och avslutas på fredagen med lunch. Inkvarteringen sker i dubbelrum med helpension.

Kostnad: 30 euro/ person/ dygn som inkluderar mat, logi + program/ aktiviteter.



OBS! Sista ansökningsdagen är **12.2** (Härmä) och **5.3** (Karislojo), då ska ansökan senast vara hos handläggaren på svenska Semesterförbundet. Svenska Semesterförbundet stöder semesterdagarna genom att ersätta en del av kostnaderna för kost och logi. Kostnaden för semestern 30 euro/person/dygn faktureras av svenska Semesterförbundet.

Svenska Semesterförbundet beviljar semesterstöd till personer som inte deltagit i någon kurs eller rehabilitering under det senaste året, d.v.s. år 2022.

Tilläggsinformation om ansökningsförfarande får du från Semesterförbundet.

Vänligen notera att ansökan bör fyllas i noggrant, skriv hellre för mycket än för lite.

**Ansökan postas till;**  
Svenska Semesterförbundet

Mer information på svenska Semesterförbundets sidor: [www.semester.fi/start/](http://www.semester.fi/start/)  
eller på Folkhälsans sidor: [www.folkhalsan.fi/semesterstod](http://www.folkhalsan.fi/semesterstod)

**På sidan <http://www.semester.fi> finns även den elektroniska ansökningsblanketten.**

Folkhälsan i Nyland, Åboland och Österbotten arrangerar programmet och fungerar som ledare under dagarna.

Undrar du över något, vänligen ta kontakt med någon av oss på Folkhälsan:

**Ann-Christine "Anne" Wiik**, tfn 044 788 3772 Nyland

**Eva Björkqvist**, tfn 040 516 5679 Åboland

**Pia Nabb**, tfn 050 542 8175 Österbotten

**Anki Elvström**, tfn 050 467 6657 Österbotten

E-post: [fornamn.efternamn@folkhalsan.fi](mailto:fornamn.efternamn@folkhalsan.fi)