

Öppna dörrar kurs bestående av 4 tillfällen (**13.9, 11.10, 8.11 och 29.11 kl 13-17**) ordnas i Jakobstad. Kursen ger dig ökad kunskap och beredskap att vara närståendevårdare. Ta kontakt så berättar vi mera.

Vattengymnastik erbjuds i Kristinestad, Korsholm, Vörå och Jstad.

Vattengymnastik för före detta närståendevårdare erbjuds i Korsholm.

Ledd träning i konditionssal erbjuds i Kristinestad och Jakobstad. I Karleby erbjuds träning med HUR apparater på Emeliehemmet.

Yogakurs erbjuds i Jakobstad.

Parkurs för personer med hörselnedsättning vid Norrvalla **24-26.11**. Dagarna ordnas i samarbete med Svenska hörsselförbundet.

”Våga vila” – rekreationshelg vid Alskathemmet den **4-5.9** för föräldrar till barn med specialbehov. Dagarna ordnas i samarbete med FDUV.

Facebook grupp, sluten, för dig som är närståendevårdare. I gruppen kan ni prata om stort som smått, dela både glädje- och sorgeämnen. Medlemmar i gruppen har tystnadslöfte. Du inbjuds till gruppen via ett mail till Pia Nabb.

Erfarenhetsmentorerna, före detta närståendevårdare finns och erbjuder kamratstöd både i grupp och individuellt. Ett lyssnande öra kan ge kraft och styrka i vardagen. Kan också ske via telefonsamtal eller via dator/surfplatta. Tag kontakt med oss.

Må Bra Dagar ordnas för närståendevårdare och omsorgstagare på olika håll och orter: **21.6** Nedervetil **27.8** Norrvalla (för de som deltagit i semesterdagar vid Härma de senast 4 åren) **26.10** Terjärv **29.11** Kristinestad, **8.12** Närpes, **10.12** Vasa

Må Bra Dag ordnas för närståendevårdare/anhöriga vid Juthbacka i Nykarleby den **8.10** kl 11-15. Dagen ordnas i samarbete med FinFami.