

Sömnskola i Folkhälsanhuset i Korsholm tillsammans med Malin Knip. Start **onsdagen 3.11** kl.10-12. Övriga tillfällen är **10.11, 17.11, 1.12, 8.12, 15.12** . Sista anm.dagen **20.10**.

VIRTUELLA TRÄFFAR

- **Kamratstödsträffar online** onsdagar, jämna veckor kl. 13-14.30 med start **11.8**. Tillfällena leds av erfarenhetsmentorer. Vi möts på dator, surfplatta eller smarttelefon. Inga förkunskaper behövs, vi skapar träffarna tillsammans.
- **Föreläsningsserie online**. Varje månad erbjuder vi en intressant föreläsning om ett aktuellt tema, för att underhålla och inspirera, och för att erbjuda ny kunskap. Se bifogad flyer.
- **Trivselträff online** fredagar, udda veckor kl 14-15 med start **3.9** för omsorgstagaren med sin anhörig.
- **Samtalsgrupp (3ggr) online** för före detta närståendevård.are. Vi möts via zoom och samtalar om hur vi har det i vår förändrade livssituation **14.10, 28.10, 11.11 kl. 13-15.30** Ledare är Susanne Blomqvist, Vasa svenska församling och Pia Nabb, Folkhälsan

Minneslinjen–stöd via telefon för svenskspråkiga. Har du frågor och funderingar kring olika minnesfrågor tag kontakt. Linjen upprätthålls av Minnesförbundet: tisdagar kl 15 -17 tfn. 09-8766550
<https://www.muistiliitto.fi/sv/stod-och-tjanster/stod-i-vardagen/minneslinjen>

Anmälan, plats och tidpunkt för de olika aktiviteterna, **handledning stöd och råd** kontakta:

Pia Nabb, tfn. 050-5428175
pia.nabb@folkhalsan.fi
Anki Elvström, tfn. 050-4676657
anki.elvstrom@folkhalsan.fi



VARMT VÄLKOMMEN MED!