

INFO HÖSTEN 2024

Bästa närståendevårdare/anhörig!
Du är välkommen med i vår verksamhet oavsett om du har eller inte har avtal om stöd för närståendevård

REKREATION OCH SEMESTER

Rekreationsdagar för närståendevårdare bosatta i Österbotten hålls på Alskathemmet i Korsholm den **17-20.9**. Dagarna sker i samarbete med Korsholms svenska församling.

Sista anmälningdag är den **30.8**.

Våga vila – en rekreativ helg **27-29.9** för dig som är förälder till ett barn, en ungdom eller vuxen med funktionsnedsättning. Helgen ordnas i samarbete med FDUV. Sista anmälningdag är den **30.8**

Semesterdagar för närståendevårdare tillsammans med den som du har omsorg om ordnas på Härmä Spa i Ylihärmä den **18-22.11**.

Dagarna sker i samarbete med Svenska Semesterförbundet. Ansökningsblankett finns på www.semester.fi Anmäl senast **6.10**

Må Bra Dagar ordnas för närståendevårdare och omsorgstagare kommer under hösten att ordnas i **Korsnäs, Närpes, Vasa, Nykarleby** och **Nedervetil**. Se datumen i flyers.

En **Må bra dag** för synskadade med följeslagare ordnas i samarbete med FSS, NÖSS och VSS på **Norrvalla** den **12.11**. Föreläsning och aktiviteter.



KURSER

Öppna dörrar kurs ordnas på 2 orter under hösten. Kursen ger dig ökad kunskap och beredskap att vara närståendevårdare. Vi träffas vid fyra tillfällen:

Malax: Fredagar **13.9, 27.9, 11.10 och 25.10**. Anmäl senast **2.9** Ledare är Pia Nabb och erfarenhetsmentor Britta Nyfors

Jakobstad/Östanlid: **18.9, 2.10, 16.10 och 30.10**. Anmäl senast **6.9** Ledare är Anki Elvström och erfarenhetsmentor Gretchen Back Storvist

SOCIALA GRUPPER

Startdatum: se bifogade flyers och följ med i lokaltidningens föreningspalt.

Anhörigträff dagtid för närståendevårdare hålls i Kristinestad.

Anhörigträff dagtid för närståendevårdare och vårdtagare hålls i Kronoby vid Herberts Hus.

Kamratstödsgrupper som leds av erfarenhetsmentorer hålls en gång i månaden i Korsnäs, Malax, Vasa, Korsholm, Vörå och Jakobstad.



Lunchsällskapet: I Jakobstad samlas närståendevårdare och före detta närståendevårdare till en lunchträff en gång i månaden.

FYSISKA GRUPPER

Startdatum för de olika grupperna: se bifogade flyers.

Vattengymnastik erbjuds i Kristinestad, Korsholm och Jakobstad.

Vattengymnastik för före detta närståendevårdare erbjuds i Korsholm och i mån av utrymme i Jakobstad och Kristinestad.

Ledd träning i konditionssal erbjuds i Kristinestad, Korsholm och Jakobstad.

Yogagrupp erbjuds i Jakobstad.

Kamratstödsgrupp utomhus (varannan vecka) i Jakobstad med promenad och eftersnack med kaffe. Gruppen leds av erfarenhetsmentorer och träffas varannan måndag.

VIRTUELLA GRUPPER

Under hösten erbjuder vi föreläsningar, samtalsgrupp, trivselträff och jumppagrupper on-line för närståendevårdare/anhöriga. Ingen förkunskap behövs. Tag kontakt så tränar vi på förhand. Vi använder oss av programmet Zoom. Vill du prova men saknar utrustning så finns surfplattor till utlåning.

Föreläsningar

Minnesveckan vecka:38

18.9 kl 17.30: Minnessjukdom i familjen: Karin Westerholm, geriatriker samt en erfarenhetsexpert.

19.9 kl 18: Hjärnhälsa: Gerd Hakalax från Egentliga Finlands Minnesförening.

21.9 kl 18: Hörseln och minnet: Elina Mäki-Torkko, överläkare och professor i Örebro Föreläsningen ordnas i samarbete med Finlands svenska hörselbundet.

12.11 kl 13: Sömn är viktig: Mikaela Wik, Folkhälsan

10.12 kl 18: Webbinarium – Anhörigrollen och minnet: Hanna Jensen



Sociala grupper:

Samtalsgrupp med olika teman. Träffarna hålls kvällstid kl 18-19.30 med följande datum och teman:

17.10 Vardagsglädje och bekymmer **24.10** Vardagskraft och ork **7.11** Service och stöd **14.11** Hoppfullhet och framtidstro

Ledare för träffen är Pia Nabb och erfarenhetsmentor Margareta Westergård
Begränsat antal deltagare. Anmälan.

Fysiska grupper:

Gymnastik för seniorer – online varje onsdag. Start: **4.9**

Sittande grupp kl. 9.30-10.15

Stående anpassad grupp kl. 10.30-11.15

Ledare: Malin Knip. Anmäl till Johanna Muukkonen 044-7578812,

johanna.muukkonen@folkhalsan.fi

ÖVRIGT

Erfarenhetsmentorerna f.d. närståendevårdare finns för dig. Ett lyssnande öra kan ge kraft och styrka i vardagen. Kontakten kan bl.a. ske via telefonsamtal, en promenad eller vid ett cafébesök.

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.

Minneslinjen–stöd via telefon för svenskspråkiga. Linjen upprätthålls av Minnesförbundet: tisdagar kl 15 -17 tfn. 09-8766550.

Du kan också kontakta minneskoordinatör direkt för stöd och råd.

<https://www.muistiliitto.fi/sv/stod-och-tjanster/stod-i-vardagen/minneslinjen>

VÄLKOMMEN MED!



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

Pia Nabb,
tfn. 050-5428175
pia.nabb@folkhalsan.fi

Anki Elvström
tfn. 050-4676657
anki.elvstrom@folkhalsan.fi