

## INFORMATION TILL NÄRSTÅENDEVÅRDARE OCH ANHÖRIGA- hösten 2019

**Rekreationsdagar** för närståendevårdare bosatta i Österbotten hålls på Alskathemmet i Korsholm den **9-12.9 v.37**. Dagarna sker i samarbete med Vasa Svenska Församling.

**Sista anmälningdag är 23.8**

**Semesterdagar** för närståendevårdare tillsammans med den som du har omsorg om ordnas i Härmä den **21-25.10 v. 43**. Dagarna sker i samarbete med Svenska Semesterförbundet. Ansökningsblankett finns på [www.semester.fi](http://www.semester.fi).

**Sista anmälningdag är 15.9**

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

**Öppna dörrar kurs** ordnas i Vörå och Karleby för dig som är närstående till någon som behöver din vård eller omsorg. **Sista anmälningdag: 10.9 (Vörå) och 15.10 (Karleby)**

**Lyfta tillsammans/samtalsgrupp** ordnas för dig som är närstående till någon som behöver din vård eller omsorg. Hör av dig om intresse finns.

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

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

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



**Minneslinjen- stöd via telefon** för svenskspråkiga. Har du frågor och funderingar kring olika minnesfrågor tag kontakt. Linjen upprätthålls av Ahlzeimers Centralförbund: tisdagar kl. 14-17 tfn. 098766 550.

**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

**Virtuell diskussionsgrupp** startar i september.

Vill du vara med i en ledd diskussionsgrupp via nätet? Inga förhandskunskaper behövs. Du får låna aktuell utrustning. Ledare är Pia Nabb. Tag kontakt så berättar jag mer. Tillsammans provar vi något nytt.

**Handledning, stöd och råd** i närståendevårdsfrågor kontakta Pia Nabb, Folkhälsans Förbund.

**Information och förfrågan** om plats och tidpunkt för de olika programpunkterna kontakta undertecknad

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. 050 542 8175  
pia.nabb@folkhalsan.fi

