



# Semesterdagar för närstående vårdare och vårdtagare

**15-19.11 2021**  
**Härmä Rehab & Spa**  
**Ylihärmä**



**Arrangörer:**

Folkhälsan i Nyland, Åboland och Österbotten  
Svenska Semesterförbundet i samarbete med STEA

# Semester och resursdagar för närståendevårdarfamiljer!

Många närståendevårdare och vårdtagare lever i en krävande vardag, där man ibland glömmer bort att ta vara på varandra, sig själv och sina egna krafter. Därför önskar vi erbjuda Er fyra dygns semester med god mat, vila, bad och tillfälle att möta andra människor som lever i en liknande livssituation.

Semesterdagarna är för både närståendevårdare och vårdtagare. Under dagarna finns det tid för både vila, motion inom- och utomhus och rekreation. Vi ordnar också tillfällen för information och stunder för diskussion.



Semesterdagarna börjar på måndagen med lunch och avslutas på fredagen med lunch.

Inkvarteringen sker i dubbelrum med helpension.

Svenska Semesterförbundet stöder semesterdagarna genom att ersätta en del av kostnaderna för kost och logi. Ansökan riktas därför till Semesterförbundet och mer information ger arrangörerna, vars kontaktuppgifter finns på sista sidan eller [www.folkhalsan.fi/semesterstod](http://www.folkhalsan.fi/semesterstod)

### **Kostnader**

30 € /person/dygn som inkluderar mat, logi, program och behandling

### **Allmän information**

Svenska Semesterförbundet får bevilja semesterstöd till personer som inte deltagit i någon kurs eller rehabilitering under det senaste året, d.v.s. 2020.

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

Alla aktiviteter och allt program är frivilligt!

**Ansökan skall vara tillhanda hos  
handläggaren senast 15.9.2021**

Svenska Semesterförbundet  
c/o Folkhälsan Välfärd Ab  
Susanna Stenman  
Raseborgsvägen 10  
10600 Ekenäs  
tfn: 050-304 7642  
<http://www.semester.fi> (elektronisk blankett)

**Ansökan bör fyllas i noggrant, skriv  
hellre för mycket än för lite.**

**Förfrågningar**

Folkhälsan

**Åboland**, Eva Björkqvist, 040-5165679

[eva.bjorkqvist@folkhalsan.fi](mailto:eva.bjorkqvist@folkhalsan.fi)

**Nyland**, Ann-Christine Wiik, 044-7883772

[ann-christine.wiik@folkhalsan.fi](mailto:ann-christine.wiik@folkhalsan.fi)

**Österbotten**, Pia Nabb, 050-5428175

[pia.nabb@folkhalsan.fi](mailto:pia.nabb@folkhalsan.fi)

**Österbotten**, Anki Elvström, 050-4676657

[anki.elvstrom@folkhalsan.fi](mailto:anki.elvstrom@folkhalsan.fi)