

# VÅRENS INFO 2026

Till dig som är  
närståendevårdare/anhörig - du som har  
omsorg om en nära person.

Nytt år, nu vänder vi blad. Med vår verksamhet hoppas vi kunna bidra med lite ny kraft i vardagen.

Verksamheten riktar sig till alla oavsett om du har närståendevårdsavtal eller inte. En del av verksamheten riktar sig både till dig och din vårdbehövande.

Du som har din närstående på boende kan också delta i verksamheten.

Våra utbildade erfarenhetsmentorer (före detta närståendevårdare) finns för dig! De erbjuder sitt lyssnande öra både individuellt och i grupp. Att dela erfarenheter med andra som själv har upplevt närståendevård kan ge oss den extra kraft som vi behöver.

För dig som har varit närståendevårdare och mist din nära under åren 2024-2026 ordnar vi i maj rekreationsdagar på Alskat. Du erbjuds också möjlighet att delta i delar av övrig verksamhet.

Om du inte längre tillhör målgruppen och således inte vill ta del av vårt infopaket ber vi dig vänligen meddela oss detta.

**Anki Elvström**

Karleby – Nykarleby

050-467 6657

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



**Pia Nabb**

Vörå – Korsnäs

050-542 8175

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



**Minna Örnberg**

Närpes – Kstad

044-788 1026

[minna.ornberg@folkhalsan.fi](mailto:minna.ornberg@folkhalsan.fi)



Har du frågor, funderingar i smått som stort,  
tveka inte att ta kontakt - vi finns för dig!

## KURSER

**ÖPPNA DÖRRAR** - en kurs för dig som är anhörig till någon som behöver din vård eller omsorg. Under kursen behandlar vi vad närståendevård innebär ur olika synvinklar och tar upp bl.a. samhällets stöd till närståendevård och kunskap för vård och omsorg i hemmet. Vi diskuterar också förändringar i livet samt källor till kraft. Under våren ordnas kurser på följande platser:

**Karleby** (Kalvholmens lägergård): **10.3**, **24.3**, **7.4** och **20.4** kl. 10.30-14.30

**Nykarleby** (HVC, Björken): **17.3**, **31.3**, **14.4** och **5.5** kl. 13-17

**Korsholm/Vasa** (Folkhälsanhuset i Smedsby): **12.2**, **26.2**, **12.3** och **24.3** kl. 13-17

**Vörå** (Norrvala): **1.4**, **8.4**, **15.4** och **6.5** kl. 10-14.

Parallell aktivitet ordnas samtidigt för vårdbehövande i Karleby av Soites familjevårdare samt i Korsholm/Vasa och Vörå av Minneslots.

**REHABILITERINGS PARKURS FPA**, 2 delad vid **Härmä Spa** för närståendevårdare och vårdbehövande. Följande kursstarter under 2026: **23-27.2** (del 2: 27-31.7-26), **8-12.6** (del 2: 26-30.10-26) samt **7-11.9** (del 2: 4-8.1-27). Ansökan via FPA. Inget läkarintyg behövs.

## SOCIALA GRUPPVERKSAMHETEN

De **sociala grupperna** har olika syften. En del av dem lyfter kunskap och information och andra tar mer fasta på erfarenhetsutbyte, känslor och kamratstöd. Vissa leds av yrkesverksamma och andra av våra erfarenhetsmentorerna. Till en del av grupperna behövs anmälan på förhand och andra deltar du i då du själv har passligt.

**KAMRATSTÖDSGRUPPER** leds av erfarenhetsmentorerna och ordnas i **Vasa, Korsholm, Vörå, Jakobstad och Kronoby**. I grupperna erbjuds gemenskap och trygghet tillsammans med andra i liknande livssituation. Vi dricker kaffe och samtalar om det som är aktuellt i vår vardag. Du deltar när du själv har passligt. I Korsholm kan du komma tillsammans med din vårdbehövande, parallellt program ordnas.

**ANHÖRIGTRÄFFAR** leds av yrkespersoner och ordnas i **Kristinestad, Närpes, Malax och Kronoby**. I Närpes och Kronoby kan du komma tillsammans med din vårdbehövande.

**LUNCHTRÄFFAR** leds av erfarenhetsmentorerna och ordnas i Jakobstad för både nuvarande och tidigare närståendevårdare. I Vörå erbjuds lunchträff i samband med kamratstödsträffarna.

Datum och tidpunkter  
hittar du i den bifogade  
regionala bilagan.

## FYSISKA AKTIVITETER

**VATTENGYMNASTIK** erbjuds i **Närpes, Korsholm och Jakobstad**. För före detta närståendevårdare erbjuds vattengymnastik i **Korsholm**. I **Jakobstad och Närpes** i mån av utrymme.

**KONDITIONSSALSTRÄNING** erbjuds i **Kstad, Korsholm och Jakobstad**. I mån av utrymme erbjuds också före detta närståendevårdare plats.



**PROMENADGRUPP UTMHUS** i **Jakobstad** för nuvarande och tidigare närståendevårdare, leds av erfarenhetsmentorer.

**PROMENADGRUPP INOMHUS** i Botniahallen, **Korsholm** för vårdbehövande tillsammans med sin närståendevårdare.

**YOGA OCH GYMNASTIKGRUPPER** finns för seniorer i Folkhälsanhusen i **Jakobstad, Korsholm, Vasa och Närpes**.

Kamratstöd är värdefullt även i våra motionsgrupper. Därför har vi i mån av möjlighet en erfarenhetsmentor med även där.

## VIRTUELL VERKSAMHET - ONLINE

Surfplattor finns att låna och träningstillfällen erbjuds på förhand. Ta kontakt.

**TRIVSELTRÄFFAR** 1 gång/månad, leds av yrkesperson. Träffarna riktar sig till både vårdbehövande och närståendevårdare. Vi umgås, deltar i frågesporter, pratar om aktuella saker och delar med oss av gamla minnen. **Datum: 30.1, 13.2, 13.3, 10.4 och 8.5 kl. 14-15.** Förhandsanmälan till Pia eller Anki.

**SAMTALSGRUPP** kvällstid, 4 tillfällen: **23.2 Vardagsglädje och utmaningar, 9.3 Service och stöd 23.3 Vardagskraft och ork 7.4 Hoppfullhet och framtidstro.** Anmäl senast **16.2**. Ledare är Pia Nabb och Margareta Westergård, erfarenhetsmentor. 5-8 deltagare.

**SAMTALSGRUPP FÖR DIG SOM ÄR I YRKESFÖR ÅLDER** och har omsorg om din partner eller förälder. 8 tillfällen varannan vecka onsdagar kl. 17.30-19. Startdatum: **11.2**. Ledare är Nina Hongell-Ekholm och Viviane Azema. Teman som behandlas under träffarna är bl.a. att kombinera vardagen som anhörig- eller närståendevårdare och det egna arbetet, sorg och väntesorg, sociala relationer samt glädje och hoppfullhet.

## FÖRELÄSNINGAR ONLINE:

**4.3 kl.18** Utmattning. Föreläsare: Malin Knip, Folkhälsan

**24.3 kl.18** Närhet och sexualitet. Föreläsare: Suss Åman, Folkhälsan

**21.4 kl.18** Intressebevakningsfullmakt och vårdtestamente. Föreläsare: Sofia Sjöblom, advokat.

**GYMNASTIK FÖR SENIORER online** varje onsdag, startdatum: **14.1**

**Kl. 10-10.45** Sittande grupp

**Kl. 11-11.45.** Stående, anpassad grupp; Anmälan behövs för att få länken till eposten

## REKREATION OCH MÅ BRA DAGAR

**REKREATIONS DAGAR** för f.d. närståendevårdare bosatta i Österbotten hålls på Alskathemmet i Korsholm den **19-21.5**. Dagarna sker i samarbete med Vasa svenska församling.

Sista **anmälningsdag** är den **30.4**.

**MÅ BRA DAGAR** för närståendevårdare tillsammans med den som du har omsorg ordnas under hösten på olika orter i Österbotten. Dagarna innehåller gemenskap, goda samtal, rörelseglädje, lunch/kaffe och avkoppling.

**ÅTERTRÄFF / MÅ BRA DAG** ordnas för de som deltagit i Folkhälsans semesterdagar från år 2022 och framåt. vid Härmä Spa **12.6**. Anmäl senast **2.6**

## ÖVRIGT

**POP-UP TILLFÄLLEN – information** för dig som vill veta mera om närståendevård, ordnas på olika orter. Följ med i föreningsspalten.

**FACEBOOK GRUPP**, en sluten grupp för dig som är närståendevårdare. I gruppen kan man prata om stort som smått. Moderator för gruppen är en erfarenhetsmentor. Vill du komma med i gruppen skriv ett mejl till Pia Nabb, [pia.nabb@folkhalsan.fi](mailto:pia.nabb@folkhalsan.fi)

**Mieli kriscenter** erbjuder kortvarigt samtalsstöd vid krissituationer i vardagen samt att klara av svåra situationer i livet enligt låg tröskel principen i Vasa, Jakobstad och Karleby. Tidsbokning via telefon: **044-979 2439 (må-to 9-11)**. Tjänsten är avgiftsfri.

**Vi finns för er- tag kontakt!**  
**Varma hälsningar Anki, Pia och Minna**