

Kaikille avointa & maksutonta toimintaa Järvenpääläisille omaistaan tai läheistään hoitaville Kevät 2020



Yhdessä liikkumisesta virkistystä Yhteiset kävelyretket

Joka tiistai ajalla 14.1. – 23.6. klo 13-14

Lähtö Myllytien toimintakeskuksen aulasta, Myllytie 11. Kaikille kuntalaisille suunnatut yhteiset kävelyt, valittavana pidempi reitti (n. 3-4 km) tai lyhyempi reitti (n. 1 km). Omaisoivan työntekijät mukana pitkällä lenkillä ti 24.3., 21.4., 19.5. ja 16.6.

Tietoa eri teemoista kotiin

Omaisoiva-kotikahvilat

Omaisoivan työntekijät tuovat kotikahvilan kahvikoreineen ja valmiine teemoineen omaishoitoperheen kotiin. Kotikahvilassa voidaan keskustella esim. erilaisista tuen muodoista, osallistumisen mahdollisuuksista, jaksamisesta ja kuulumisista, toiveiden ja tarpeen mukaan. *Varataksesi kotikahvilan omaan kotiisi, ole yhteydessä Omaisoivan työntekijöihin sopiaksesi ajan.*

Kohtaamisia & vertaistukea

Erityislasten vanhempien kaikille avoimet vertaisryhmät

Järvenpäässä & Keravalla

Sunnuntaisin 19.1., 9.2., 15.3., 19.4. ja 31.5. klo 14-16

Omaishoitokeskuksessa (3krs.),
os. Myllytie 11, Järvenpää (kulku B-ovesta)

Tiistaisin 21.1., 18.2., 17.3., 7.4. ja 12.5. klo 18-19.45

Keravan Me-talolla (2 krs.), os. Paasikivenkatu 12

Kysy lastenhoitomahdollisuudesta viim. viikko
ennen ryhmäkertaa Lauralta, yhteystiedot alla!

Kaipaako lisätietoja, tukea, neuvontaa?

Ota rohkeasti yhteyttä!

Kaipaatko luottamuksellista, kahdenkeskistä keskustelutukea omaishoitotilanteeseesi? Tahtoisitko saada tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista, tuen muodoista tai lisätietoja toiminnastamme? Ota rohkeasti yhteyttä, voimme sopia myös tapaamisajan.

Laura Kosonen, Omaisoiva ohjaaja 0503203962

Heidi Puumalainen, Omaisoiva koordinaattori
0503066812

etunimi.sukunimi@omaisoiva.net

Teemalliset & kaikille avoimet kohtaamispaikat

Omaisoiva-kahvilat

Myllytien toimintakeskus,

Omaishoitokeskus 3.krs, Myllytie 11

To 20.2. klo 12.30-14.30

To 19.3. klo 12.30-14.30

To 16.4. klo 12.30-14.30

To 14.5. klo 12.30-14.30

Jokaisella kerralla teema tai vierailija, ilmoitetaan mm. Viikko ja Keski-Uusimaa lehtien yhdistyspalstoilla sekä internetsivuilla.

La 16.5. Pop up - kahvilapäivä

Tarkemmat tiedot tarkentuvat kevään aikana

To 23.4. klo 13-15.30

Apuvälineillä apua ja tukea arkeen-kahvila

Keravan kirjastolla, Kerava-parvi 2 krs.

(Paasikivenkatu 12). Tietoa & tutustumista

kaupungin apuvälinelainaamon ja apuvälineyritys

Fysiotuen toimintaan, kurkistus

turvallisuusapuvälineisiin ja pienapuvälineitä

sisältävään Konstikoppaan. Tervetuloa myös

Järvenpäästä! Ilmoittautumiset pe 9.4. mennessä

Heidille, puh. 050 306 6812

heidi.puumalainen@omaisoiva.net

Vertaistukea omaishoitajuuden jälkeen sekä läheisen siirtyessä kodin ulkopuoliseen hoitoon/asumiseen

Katse huomiseen-vertaisryhmät

Kokoamme parhaillaan kahta Katse huomiseen-vertaisryhmää. Toinen on tarkoitettu heille, joiden omaishoitajuus on päättynyt läheisen kuolemaan ja toinen heille, joiden läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen asumiseen. Ryhmät kokoontuvat 8 kertaa ja käynnistyvät, kun ryhmäkoko saadaan kasaan. Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

laura.kosonen@omaisoiva.net, puh. 050 320 3962

Rentouttavaa pysähtymistä ja piristystä

Omaishoitajien ”tuuletusiltapäivä”

Ma 15.6. klo 13-15, Seurakuntaopiston

rantsaunalla, os. Järvenpääntie 640

Iltapäivässä on luvassa rentouttavaa pysähtymistä ja piristävää ohjelmaa maittavien kahvien äärellä.

Ilmoittautumiset Heidille 8.6. mennessä!