

# Kaikille avointa & maksutonta toimintaa Keravalaisille omaistaan tai läheistään hoitaville Kevät 2020



## Teemalliset & kaikille avoimet kohtaamispaikat

### OmaisOiva-kahvilat

To 23.4. klo 13-15.30

Keravan kirjasto, Kerava-parvi 2 krs.  
os. Paasikivenkatu 12

Tietoa kaupungin apuvälinelainaamon ja apuvälineyrityksen Fysiötuen toiminnasta sekä turvallisuusapuvälineistä. Tutustuminen pienapuvälineitä sisältävään Konstikoppaan.

Ilmoittautumiset pe 9.4. mennessä:

Heidi, puh. 050 306 6812

### La 16.5. Pop up - kahvilapäivä

Tarkemmat tiedot tarkentuvat kevään aikana

## Vertaistukea ja virkistystä

### Omaishoitajien hyvinvointitreffit

Maanantaisin 10.2., 9.3., 6.4. ja 4.5. klo 14-15

Kirjaston Kerava-parvi (2krs.), os. Paasikivenkatu 12  
Liikunnallista/muuta hyvinvointia tukevaa ohjelmaa sekä kuulumisten vaihtoa ja keskustelua kahvien äärellä

## Tietoa eri teemoista kotiin

### OmaisOiva-kotikahvilat

OmaisOivan työntekijät tuovat kotikahvilan kahveineen ja teemoineen omaishoitoperheen kotiin. Kotikahvilassa voidaan keskustella toiveiden mukaan esim. erilaisista tuen muodoista, jaksamisesta ja kuulumisista.

Varataksesi kotikahvilan omaan kotiisi, ole yhteydessä OmaisOivan työntekijöihin sopiaksesi ajan.

## Infotilaisuus

### Ajankohtaista omaishoidossa

Keravan terveyskeskus, Atrium-tila (Metsolantie 2)

Ti 26.5. klo 17-19

Tietoa omaishoidon palveluista Keravalla ja kolmannen sektorin tukimuodoista. Ilmoittautumiset ke 20.5. mennessä: Heidi/puh. 0503066812

## Kohtaamisia & vertaistukea

### Erityislasten vanhempien kaikille avoimet vertaisryhmät

Keravalla & Järvenpäässä

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

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

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

Omaishoitokeskuksessa (3krs.),

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

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

## Muistisairaiden läheisille

### MuistiOvet-valmennus®

Tietoa ja valmiuksia omaishoitajuuteen ja muistisairauksiin liittyen. Ryhmä kokoontuu ke 12.2., 19.2., 26.2. ja 4.3. klo 12-16 Hopeahovilla.

Mahdollisuus läheisen hoitoon valmennuksen ajaksi.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot to 6.2. mennessä:

Lauralle (yhteystiedot viereisessä lokerossa)

## Vertaistukea omaishoitajuuden päättyessä

### 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. Ilmoittautumiset Lauralle (yhteystiedot alla)

## Tietoa, tukea & materiaalia infopisteellä

### OmaisOiva-kioski

Terveyskeskus, B-oven aula, os. Metsolantie 2

Ke 5.2. klo 10-11.30

## Yhdessä liikkumisen virkistystä

### Yhteiset happihypelyt

Kalevan urheilupuisto, os. Metsolantie 3

Maanantaisin 11.5., 18.5., 25.5., 1.6. klo 14-15

Lähde yksin tai yhdessä läheisesi kanssa yhteiselle happihypelylle! Lähtö urheilupuiston isommalta parkkipaikalta. Rauhallinen tahti kunnan mukaan.

## Kaipaatko lisätietoja, tukea tai neuvontaa?

Ota rohkeasti yhteyttä!

Laura Kosonen, OmaisOiva ohjaaja, p. 0503203962

Heidi Puumalainen, OmaisOiva koordinaattori  
p. 0503066812

[etunimi.sukunimi@omaisoiva.net](mailto:etunimi.sukunimi@omaisoiva.net)