

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



## Vertaistukea & virkistystä

### Omaishoitajien vertaistukiryhmät

Torstaisin klo 10-12

9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5. sekä 4.6.

Treffii-kokoustilat, Keskustie 11B, alakerta

Samanaikaisesti kaksi vertaisryhmää erilaisissa omaishoitotilanteissa oleville: Vertaset-ryhmä heille, joille läheisen sairastuminen ja lisääntynyt tuen tarve ovat vielä aika uusia asioita sekä Vertaiset-ryhmä heille, joilla läheisen sairastuminen on ollut osana elämää jo hieman pidempään. Toiminta järjestetään kumppanuudella Mäntsälän ja Pornaisten Muisti ry:n kanssa (Kahvimaksu 2€)

## Ovia omaishoitajuuteen

### Ovet-valmennus®

Tarjoaa valmiuksia ja monipuolista tietoa elämäntilanteen tueksi, jossa perheeseen tai lähipiiriin on tullut lisääntynyttä avun tarvetta. Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki läheisestään huolehtivat riippumatta diagnoosista tai siitä, onko tehnyt kunnan kanssa omaishoitosopimusta.

Ryhmä kokoontuu keskiviikko-iltapäivisin 4x4h kerran viikossa ajalla 15.4. – 6.5. klo 12-16 Mäntsälän terveyskeskuksen alakerran kokoustilassa, os. Kivistöntie 14.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset  
keskiviikkoon 8.4. mennessä

[heidi.puumalainen@omaisoiva.net](mailto:heidi.puumalainen@omaisoiva.net)  
tai puh. 0503066812

## 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

### Erytyislasten vanhempien kaikille avoimet vertaisryhmät

Järvenpäässä & Keravalla, tule mukaan Mäntsälästä!

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!

## 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](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net), puh. 050 320 3962

## Kaipaatko 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](mailto:etunimi.sukunimi@omaisoiva.net)