

Kaikille avointa & maksutonta toimintaa

Pornaislaisille

omaistaan tai läheistään hoitaville

Kevät 2020



Hetki ja hyvinvointia itselle

Omaishoitajien Hyvinvointitreffit

Pornaisten Yhdistystalo Pytinki, kokoushuone 1, Os. Kirkkotie 172

Tiistaisin 4.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 14-15

Kaikille avointen tapaamisten alussa on hyvinvointia tukevaa, ohjattua, esimerkiksi liikunnallista toimintaa, jonka jälkeen nautitaan maittavat kahvit kuulumisten äärellä. Ennakkoilmoitusta ei tarvita, tervetuloa!

Teemalliset & kaikille

avoimet kohtaamispaikat

OmaisOiva-kahvilat, tule Pornaisistakin!

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

Fysiotoen toimintaan, kurkistus

turvallisuusapuvälineisiin ja pienapuvälineitä

sisältävään Konstikoppaan. 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”

Ti 9.6. klo 13-15 Isojärven Leirimajalla,

os. Suvirannantie 210

Luvassa rentouttavaa pysähtymistä ja piristävää ohjelmaa maittavien kahvien äärellä.

Mukaan voi alustavasti jo ilmoittautua työntekijöille!

Tietoa & tukea infopisteellä

OmaisOiva-kioski

Pornaisten Sale,

Os. Koskitie 2

Ke 18.3. klo 13-14.30

Tervetuloa hakemaan tietoa, tutustumaan toimintaamme tai nappaamaan vaikka materiaalia mukaan, työntekijämme on paikalla sinua varten.

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, tule mukaan Pornaisistakin!

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!

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