

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



Hetki ja hyvinvointia itselle

Omaishoitajien hyvinvointitreffit

Ti 10.3., Ke, 8.4., ke 20.5., ke 10.6. klo 14-15
Pääkirjaston Laura-kokoustila 2 krs. (Autoasemankatu 1)

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

Rentouttavaa pysähtymistä ja piristystä Omaishoitajien ”tuuletusiltapäivä”

Pe 12.6. klo 13-15 Hyrylässä, Kirkkotuvalla, os. Kirkkotie 34

Luvassa rentouttavaa pysähtymistä ja piristävää ohjelmaa maittavien kahvien äärellä. Ilmoittautumiset Omaisoivan työntekijöille 29.5. mennessä. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Tuusulan Seurakunnan kanssa

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.*

Kohtaamisia & vertaistukea

Erityislasten vanhempien kaikille avoimet vertaisryhmät

Keravalla & Järvenpäässä, tule mukaan Tuusulastakin!

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)*

Ryhmiä ajaksi on järjestetty lastenhoito, johon ilmoittautumiset viimeistään viikko ennen ryhmäkertaa Lauralle. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro lapsen ikä ja mahdolliset muut huomioon otettavat asiat.

Tietoa & tukea infopisteellä

Omaisoiva-kioski

Terveyskeskus, A-oven aula, os. Hyryläntie 13

To 6.2. klo 10-11.30 Tervetuloa piipahtamaan ja noutamaan ajankohtaista materiaalia!

**Teemalliset & kaikille
avoimet kohtaamispaikat**

Omaisoiva-kahvilat, tule Tuusulastakin!

To 23.4. klo 13-15.30
*Keravan kirjasto, Kerava-parvi 2 krs.
os. Paasikivenkatu 12*

Tietoa kaupungin apuvälinelainaamon ja apuvälineyritys Fysiotuen toiminnasta sekä turvallisuusapuvälineistä. Tutustuminen pienapuvälineitä sisältävään Konstikoppaan. Ilmoittautumiset pe 9.4. mennessä: Heidille, puh. 050 306 6812

La 16.5. Pop up - kahvilapäivä

Tarkemmat tiedot tarkentuvat kevään aikana

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)

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, p. 0503203962
Heidi Puumalainen, Omaisoiva koordinaattori
p. 0503066812

etunimi.sukunimi@omaisoiva.net