



OVIA OMAISHOITAJAN ARKEEN **Ovet-omaishoitajavalmennus**

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry järjestää

OMAISHOITAJAVALMENNUSTA 15 tuntia, MIKKELISSÄ

6 kokoontumiskertaa (2,5h/kerta)

Aika: Keskiviikkoisin 13.2.-20.3.2019 klo 13-15:30

Paikka: Omatori (Porrassalmenkatu 21, 2.krs), Mikkelä

Kenelle: Henkilöille, joiden läheinen on sairastunut tai vammautunut ja tarvitsee omaisensa apua päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen.

Valmennus on tarkoitettu erityisesti sellaisille omaisille, joiden perheessä on hiljattain alkanut omaishoitotilanne, tai omainen miettii omaa rooliaan läheisen avustajana. Valmennukseen osallistujilta ei edellytetä päätöstä omaishoidon tuesta eikä yhdistyksemme jäsenyyttä.

OVET – valmennuksen myötä omainen saa tietoa:

- omaishoitotilanteen tunnusmerkeistä
- omaishoitajan fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta
- muutoksen kohtaamisesta
- Hoivatyön ja avustamisen perusteista
- sosiaaliturvasta ja omaishoitoa tukevista palveluista

OVET – valmennuksen myötä omainen saa tukea:

- omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen
- omaan jaksamiseensa
- vertaisten kanssa käydyistä keskusteluista
- eväitä arkeen/eteenpäin

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 30.1. mennessä

Voitte ottaa yhteyttä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toimistoon joko puhelimitse tai sähköpostilla

Maarit Väisänen p. **044 308 4860**, s-posti: maarit.vaisanen@msol.fi

Omatori (Porrassalmenkatu 21, 2. krs. 50100 Mikkelä)

Ilmoitathan, tarvitsetko sijaisjärjestelyjä valmennuksen ajaksi.

Avaa uusi ovi ja tule rohkeasti mukaan valmennukseen!

