



OVIA OMAISHOITAJAN ARKEEN **Ovet-omaishoitajavalmennus**

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry järjestää

OMAISHOITAJAVALMENNUSTA 15 tuntia, MÄNTYHARJULLA

6 kokoontumiskertaa (2,5h/kerta)

Aika: Torstaisin 25.4.-6.6.2019 (ei helatorstaina) klo 13-15:30

Paikka: Järjestötuvalla (Liiketie 2), Mäntyharju

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 11.4. 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

Eija Kaihila p. 050 512 7083, s-posti: eija.kaihila@msol.fi

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

Ilmoitathan, tarvitsetko sijaisjärjestelyjä valmennuksen ajaksi.

Avaa uusi ovi ja tule rohkeasti mukaan valmennukseen!

