

Ovet-valmennus®

Orimattilassa

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Maksuttomaan Ovet-valmennukseen® ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat sairastuneesta läheisestään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai saada omaishoidontukea. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti uusiin alkaviin omaishoitotilanteisiin.

Ovet-valmennuksen® punaisena lankana on omaishoitajien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa. Se on osallistujille maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita.

Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. Ovet Omaishoitajuuteen

keskiviikkona 22.11. klo 13–15.30

- Yleistä asiaa omaishoidosta
- Omaishoito osana omaa elämää

2. Ovet yhteiskunnan palveluihin

tiistaina 28.11. klo 13–15.30

- Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena
- Miten avustan läheistäni, siirtymistä ja liikkumista helpottavat apuvälineet

3. Omat Oveni

keskiviikkona 29.11. klo 13–15.30

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Yhdessä sovitut kaksi teemaa seuraavista: ravinto, lääkehoito, helpotusta isoon ja pieneen hätään, henkilökohtainen hygienia, uni, läheisen hämmentävä käytös

4. Ovet huomiseen

tiistaina 5.12. klo 13–15.30

- Oma hyvinvointi
- Vertaistuen merkitys

Valmennus järjestetään Orimattilassa Järjestötuvalla (Rantatie 2).

Ilmoittaudu mukaan 17.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana