



Hoidatko arjessa apua tarvitsevaa puolisoasi, vanhempaasi, erityistä tukea tarvitsevaa lastasi tai ystävääsi?

*Milloin viimeksi pysähdyit kuulostelemaan omia voimavarojasi?
Entäpä kaipaатko jaksamisen eväitä ja iloa elämäntilanteeseesi?*

Tule mukaan verkkoluentoiltaamme

Omaishoitaja oman hyvinvoinnin äärellä

– keinoja, toiveikkuutta ja iloa arjessa jaksamisen tueksi

alustajana Psykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja Terhi Lahti

Ti 27.4.2021 klo 17.30-19.30

Kaikille avoin ja maksuton luentotilaisuus järjestetään Teams -ohjelmalla, jonka äärelle pääsee helposti sähköpostitse lähetettävän osallistumislinkin kautta.
Luennon kesto on noin 1,5h, jonka jälkeen on aikaa kysymyksille ja keskustelulle.

Ilmoittaudu pe 23.4. mennessä <http://bit.ly/jaksamisenevaita>
Lisätietoja Minna Heikkilä mh.omaisoiva@gmail.com



OmaisOiva



Hiiden Omaishoitajat ry
Hyvinkään Omaishoitajat ry
Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry
Itä-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry