



# Hetki itselle

## VERKKORYHMÄ LÄHEISTÄÄN HOITAVILLE

*Hetki itselle* on kaikille läheistään hoitaville tarkoitettu ryhmä, jonka tavoitteena on lisätä omaishoitajien hyvinvointia erilaisten harjoitteiden avulla sekä yhdessä keskustellen ja voimavaroja etsien.

**Ryhmäajankohdat syksyllä 2021:**

**Keskiviikkoisin 15.9., 20.10., 17.11. ja 8.12. klo 10-11**

**Ryhmä järjestetään verkossa Teams-ohjelmalla.**

Tapaamisiin liitytään sähköpostitse lähetettävän linkin kautta. Tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien sekä toimivan sähköpostiosoitteen. Tarvittaessa järjestämme (etä)opastusta Teamsin käyttöön.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

[laura.kosonen@omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net) / puh. 050 320 3962

*Lämpimästi tervetuloa mukaan!*



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry



**OmaisOiva**

