



Hetki itselle

VERKKORYHMÄ LÄHEISTÄÄN HOITAVILLE

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

Ryhmäajankohdat keväällä 2022:
Tiistaisin 15.2., 8.3., 12.4. ja 3.5. 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 / puh. 050 320 3962

Lämpimästi tervetuloa mukaan!



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry



OmaisOiva