

Hetki itselle

RYHMÄ 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.

Tiistaisin 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. klo 10-11

Hetki itselle-ryhmä järjestetään verkossa Teams-ohjelmalla.

Tapaamisiin liitytään sähköpostitse lähetettävän linkin kautta. Tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelin sekä toimivan sähköpostiosoitteen. Tarvittaessa järjestämme etäopastusta Teamsin käyttöön.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

laura.kosonen@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Lämpimästi tervetuloa mukaan!



Keski-Uudenmaan
Omaishoitajat ja Läheiset ry



OmaisOiva