

**Omaishoitajien teemallinen vertaisryhmä**

Omaishoitajien teemallisen vertaisryhmän tavoitteena on edistää omaistaan hoitavien hyvinvointia ja jaksamista.

Paikka: Lapinlahden ev.lut seurakuntatalo, yläsali.

**Syksyn 2021 ohjelma:**

**Keskiviikko 22.9. klo 13–15**

**”Yhdessäoloa ja kesäkuulumisia”**

Iiris ja Marja, ryhmäohjaajat

**Keskiviikko 20.10. klo 13–15**

**Mielen hyvinvointi -kuinka jaksan omaishoitajana?**

Jaana Vilhunen, Omaishoitajien tukitoiminta, Savo-Karjalan piiri

**Tiistai 16.11. klo 13–15**

**Yhdistys omaishoitajan tukena**

Johanna Nikonen, Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

**Keskiviikko 15.12. klo 13–15**

**Pikkujoulu**

Pikkujoulu paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Lisäksi omaishoitajilla on mahdollisuus käydä omalla kuntosalivuorolla Ripsakassa. Omaishoitajien vakiovuoro on tiistaisin klo 10-11. Tarkempaa tietoa kuntosalivuorosta antaa Iiris/puh. 044 2364846.

***Tervetuloa lämpimästi kaikki mukaan omaishoitajaryhmään!***

Lisätietoja:

Jaana Vilhunen

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä puh: 0400 955 556 tai s-posti: [jaana.vilhunen@redcross.fi](mailto:jaana.vilhunen@redcross.fi)

SPR, Omaishoitajien tukitoiminta