



Hyvän mielen verkkohetket omaishoitajille

– oivalluksia oman hyvinvoinnin tueksi

Kaikille omaishoitajille ja läheisistään hoivaaville avoimet verkkohetket jatkuvat. Tapaaminen sisältää ohjaajien alustuksen aiheesta, jonka jälkeen keskustellaan teemaan liittyen.

Syksyn verkkohetkissä sovelletaan Mielen taitojen - ryhmämallia, joka on kehitetty osana Verkosta voimaa ja vertaistukea -hanketta. Tule mukaan yhteen tai useampaan teemoitettuun verkkotapaamiseen.

Osallistuminen onnistuu kotisohvalta verkkolinkin kautta.

Verkkotapaamiseen voi liittyä mukaan tietokoneella tai älykännykällä, jonne Teams-sovellus on ladattu. Sovi tarvittaessa ennen ryhmää neuvontakerta verkkotapaamiseen liittymiseksi, jos olet ensikertalainen Teams-ohjelman käyttäjä.

- To 29.9. klo 17–18: Omannäköinen elämä
- To 6.10. klo 17–18: Voimaa teoista
- To 13.10. klo 17–18: Tunteet
- To 27.10. klo 17–18: Mieli on tarinankertoja
- To 3.11. klo 17–18: Hyväksyntä
- To 10.11 klo 17–18: Myötätunto

Sähköinen ilmoittautuminen:

https://www.lyyti.in/Hyvan_mielen_verkkohetket_omaishoitajille_6083

Lisätiedot miisa.lamminen@lakeudenomaishoitajat.fi / 040 587 6762 tai teija.matalamaki@redcross.fi / 040 160 2245.