

KURSSIT JA KOULUTUKSET

Mielenterveys elämäntaitona –koulutus

perjantaisin klo 10.30 – 12.00 ajalla 30.10. – 27.11.

Mielenterveyden ensiapu MTEA1 on Mieli ry:n kehittämä koulutus kaikille omasta mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille. Mielenterveys on terveyttä: mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Kurssille osallistujat saavat kurssikirjan omaishoidon toimintakeskukselta.

Teams.

Luustokurssi

keskiviikkoisin klo 14.15 – 15.00 ajalla 11.11. – 16.12.

Luustokurssi on tarkoitettu omaishoitoperheille, joissa toisella tai molemmilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia tai on hiljattain tapahtunut lonkkamurtuma. Kurssilla käydään läpi osteoporoosin omahoitoa ja sen toteutumista omassa arjessa. **Teams.**

Uusien omaishoitajien valmennuskurssi

maanantaisin klo 13.00 – 14.30 ajalla 23.11. – 21.12.

Omaishoitajan valmennuksen tavoitteena on tukea ja kehittää omaishoitajaksi ryhtyvän henkilön valmiuksia omaishoitajana toimimisessa. **Etätabletti-aihe.**

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus, Kirsi Rantanen

puh. 09 310 46818 kirsi.m.rantanen@hel.fi

Itäinen omaishoidon toimintakeskus, Emilia Simola

puh. 09 310 73995 emilia.simola@hel.fi

Eteläinen omaishoidon toimintakeskus, Eija Tapionlinna

puh. 09 310 74208 eija.tapionlinna@hel.fi

Läntinen omaishoidon toimintakeskus, Mariaana Korpela

puh. 09 310 24213 mariaana.korpela@hel.fi



Omaishoidon toimintakeskukset



Eteläinen, itäinen, läntinen ja pohjoinen palvelualue

Syksy 2020 etätoiminta



ILMOITTAUDU HETI 😊.

ILMOITTAUTUMISET viimeistään
viikkoa ennen kunkin toiminnan
aloitusajankohtaa.



Syksyn etäryhmät toteutetaan lainattavien etätablettilaitteiden, Teams ja Zoom -sovelluksien välityksellä.

Ohjeet Teams'in käyttöön saat tämän kirjeen mukana. Saat halutessasi henkilökohtaista apua sovellusten käyttöön ja kotikäyntikin onnistuu. Etätablettilaite toimitetaan kotiin ja toimintakeskusten sosiaaliohjaajat näyttävät laitteen toiminnan.

Ohjeet osallistumiseen saa ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikki halukkaat rohkeasti mukaan uuden äärelle ☺.

RYHMÄT

Omaishoitajien keskusteluryhmä
maanantaisin klo 11.00 – 12.30 ajalla 5.10. – 21.12.
Teams.

Omaishoitajien hyvinvointiryhmä ja omaishoidettavien toiminnallinen ryhmä

maanantaisin klo 13.00 – 15.00 ajalla 5.10. – 2.11.
Omaishoitajat tapaavat klo 13.00-14.00 ja omaishoidettavat klo 14.00-15.00. **Etätablettilaite.**

Omaishoitajien keskusteluryhmä
tiistaisin klo 10.00 – 11.30 ajalla 6.10. – 22.12.
Teams.

Omaishoitoperheiden kahvitaukio
perjantaisin klo 12.00 – 13.30 ajalla 9.10. – 18.12.
Vertaistuellinen keskusteluhetki kahvikupposen äärellä omaishoitajille ja omaishoidettaville. **Etätablettilaite.**

Musiikista voimaa torstaisin klo 11.00 – 12.00 ajalla 1.10. – 17.12.
Jorma Kopio johdattaa musiikin moniulotteiseen maailmaan. Luvassa on tarinoita musiikista, tutustumista soittimiin ja yhteislaulua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Tule viihtymään! **Zoom. Ohjeet osallistumiseen saat ilmoittautumisen yhteydessä.**



ESITTEEN OHJELMAMUUTOKSET OVAT MAHDOLLISIA.

Omaishoitajasta omaiseksi –vertaistukiryhmä
torstaisin klo 12.00 – 13.30 ajalla 19.11. – 17.12.

Onko läheisesi siirtynyt pitkäaikaishoitoon tai odottaako hän paikkaa? Tarvitsetko tukea muuttuneeseen elämäntilanteeseen? Ryhmä järjestetään yhteistyössä Omaisenä edelleen ry:n kanssa. **Etätablettilaite.**

Työssäkäyvien omaishoitajien etätapaaminen
tiistaisin klo 17.00 – 18.30 ajalla 24.11. – 8.12.

Tapaamisissa keskustellaan arjen haasteista ja voimavaroista. **Teams.**

TAPAHTUMAT

Hoitotahto, edunvalvonta ja edunvalvontavaltuus -verkkotilaisuus
torstaina 1.10. klo 13.00 – 14.00.

Verkkotilaisuudessa saat konkreettista tietoa ja käytännön esimerkkejä hoitotahdosta, edunvalvonnasta ja edunvalvonta-valtuutuksesta. Tilaisuudessa mukana Metropolia Ammattikorkeakoulun vanhustyön opiskelijoita ja Helsingin kaupungin sosiaaliohjaaja. **Teams.**
Ilmoittautumiset ja ennakkokysymykset 25.9.mennessä. Katso erillinen tiedote.



VANHUSTEN VIIKON JA VALTAKUNNALLISEN OMAISHOITAJIEN VIIKON KUNNIAKSI

Suomen Elvis kertoo tiistaina 6.10. klo 14.00 – 14.45 idolistaan ja omasta roolistaan Elviksen asussa. **Teams.**

Lasse Liemola viihdyttää keskiviikkona 7.10. klo 14.00 – 14.45 musiikilla ja tarinoilla. **Teams.**

Valoa pimeyteen –konsertti 26.11. torstaina klo 15.00 – 15.45
Pakilan musiikkiopisto. **Teams.**



Joulujuhla omaishoitoperheille tiistaina 15.12. klo 14.00 – 15.00.
Joulujuhla järjestetään yhteistyössä Malmin seurakunnan kanssa. **Teams.**