

VERTAISTUKEA IKÄÄNTYVILLE OMAISHOITAJA- NAISILLE

MILLOIN: 30.8, 6.9, 13.9, 20.9 ja 27.9.2021
klo 12–14.30

MISSÄ: Seinäjoen Järjestöalo,
Kauppakatu 1, 2 krs. 60100 Seinäjoki

KENELLE: 60+ -vuotiaat Etelä-
Pohjanmaan alueella asuvat läheisestään
huolehtivat naiset

Huolestuttavatko omat tunteesi, käytöksesi ja voimavarojesi väheneminen? Kiristyykö pinnasi ja koetko vaikeaksi hillitä itseäsi?

Tunne voimavarasi -hankkeen tavoitteena on olla tukenasi sekä edistää ikääntyvien omaishoitajanaisten hyvinvointia ja jaksamista. Päättävänä pyrimme ehkäisemään omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua.

Vertaisryhmässä pääset jakamaan tuntemuksiasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Luottamuksellisen ryhmän aiheita ovat mm. omien torjuttujen tunteiden ja niiden aiheuttamien ongelmallisten tilanteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat. Ryhmässä käytetään itsetutkiskelun tukena erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

Tunne voimavarasi (2020–2022) on Miina Sillanpään Säätiön koordinaatiohanke, joka toteutetaan yhteistyössä Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton kanssa. Hanke tarjoaa apua ikääntyville omaishoitajanaيسille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Lisätietoa: <https://tunnevoimavarasi.fi/>

Tunne voimavarasi.

Vertaisryhmätyöskentelyä edeltävät yksilökeskustelut hankkeen työntekijän kanssa. Niissä kartoitetaan omaa tilannetta, voimavaroja ja vertaisryhmän soveltuvuutta siihen hakevalle omaishoitajalle. Vertaisryhmä toteutetaan yhteistyössä **Lakeuden Omaishoitajat ry:n** OmaisOiva-toiminnan kanssa. Ryhmään hakeutuminen (22.8 mennessä) ja lisätietoa:

Miisa Lamminen
Omaistoiminnan koordinaattori
Lakeuden Omaishoitajat ry
puh. 040 587 6762

miisa.lamminen@lakeudenomaishoitajat.fi



Lakeuden
Omaishoitajat ry