



VERTAISTUKEA IKÄÄNTYVILLE OMAISHOITAJA- NAISILLE

MILLOIN: 13.10, 20.10, 27.10, 3.11 ja
10.11 klo 13-15.00

MISSÄ: Verkossa ilmaisella Zoom -
alustalla. Tarvitset osallistumiseen
tietokoneen, jossa Internet-yhteys,
mikrofoni ja web-kamera.

KENELLE: 60+ -vuotiaat läheisestään
huolehtivat naiset ympäri Suomen

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.

Vertaisryhmätyöskentelyä edeltävät yksilökeskustelut hankkeen työntekijän kanssa. Keskusteluissa kartoitetaan omaa tilannetta, voimavaroja ja vertaisryhmän soveltuvuutta siihen hakevalle omaishoitajalle. Ryhmään hakeutuminen (1.10.2021 mennessä) ja lisätietoa:

Päivikki Paakkanen
Hankekoordinaattori
Tunne voimavarasi-hanke
puh. 044 706 0176
tukea@tunnevoimavarasi.fi

Ota rohkeasti yhteyttä!