

Omaishoitajien valmennus

Hyvinvointia omaishoitajille -valmennusta

Liedossa, Liedon Kunnanviraston kokoushuone 3,

3. kerros, Kirkkotie 13, 21420 Lieto.

Valmennuspäivät ja kellonajat:

TI 26.2 12-15.30

KE 27.2 12-15.30

KE 6.3 12-15.30

To 7.3 12-15.30



Valmennusohjelma ja sisällöt:

Päivämäärä	Klo	Aihe / Teema
TI 26.2	12-12.15	Tervetuloa - Onk sul jotaki mielen pääl? (VF)
	12.15-13.45	Voimavarat ja jaksaminen - Miten omaishoitajuus haastaa jaksamisen? Psykologi, Mari Järvinen (MJ)
	13.45-14	kahvitauko
	14.-15.30	Vinkit mielen virkeyden edistämiseksi - Voimavarat käyttöön! (MJ)
KE 27.2	12.00-12.15	Tervetuloa - Liikkeel vaan! (VF)
	12.15-13.30	Miten liikkua ja avustaa turvallisesti? – ergonominen avustaminen ja apuvälineillä kevennystä hoitamiseen Fysioterapian ja terveystieteiden asiantuntija, Virpi Fagerström (VF)
	13.30-13.45	kahvitauko
	13.45-14.15	Ergonominen avustaminen jatkuu, Virpi Fagerström (VF)
	14.15-14.20	Tauko
14.20-15.30	Ravinto, reippaus ja rentous – miten ravinto, liikunta ja uni tukevat hyvinvointia? Fysioterapian ja hyvinvoinnin asiantuntija, Anu Turunen (AT)	
KE 6.3	12-13.30	Tervetuloa - Verkostoiruta ja haeta appu! (VF)
	13.30-13.45	kahvitauko
	13.45-14.45	Toimijuus sosiaalisissa verkostoissa – verkostoista voimaa arkeen! Toimintaterapian asiantuntija, Nina Rantala (NR)
14.45-15.30	Pienapuvälineet toimintakyvyn ja osallistumisen tukena (NR)	
To 7.3	12-13.45	Tervetuloa - Palvelui, mul kans! (EH-H) Lääkehoito – yhteisvaikutusten arviointia ja lääkkeiden antotavat Psoviisori, Eveliina Hagellberg-Häkkinen (EH-H)
	13.45-14.00	tauko
	14.00-14.45	Selviytymistarini ja oppini – mikä auttaa omaishoitajan arjessa? kokemukasiantuntija ja sairaanhoitaja, Niina Piippo (NP)
	14.45-15.30	Omaishoitoa tukevat palvelut: millaista tukea on saatavissa kunnalta tai järjestöiltä? (VF) Omaishoitovalmennuksen vastaava ja terveystieteiden asiantuntija, Virpi Fagerström (VF)

Lisätietoja: Ergomentor Oy, Virpi Fagerström, p. 040-586 8854, s-posti: info@ergomentor.fi

Ilmoittautumiset: info@ergomentor.fi tai www.ergomentor.fi