

PIO er pårørende i Oslos eget senter som er drevet av pårørendeorganisasjonen LPP Oslo i partnerskap med Oslo kommune. For mer informasjon om de ulike aktivitetene og tilbudene ved PIO-senteret, se vår hjemmeside [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no) og Facebook side.



**PIO** - Pårørendesenteret  
i Oslo

**PIO-senteret kan tilby:**

- Opplæring, informasjon og ulike typer aktiviteter.
  - Møte med andre i samme livssituasjon.
  - Støtte, veiledning og praktisk hjelp.
  - Informasjon, økt kunnskap og støtte til å håndtere livet slik det er.
- 

**Kontaktinformasjon:**

PIO-Pårørendesenteret i Oslo  
Hammersborg torg 3, 0179 Oslo  
Tlf: 22 49 19 22  
E-post: [post@piosenteret.no](mailto:post@piosenteret.no)

**Åpningstider:**

Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10-15  
Tirsdag kl. 10-19

**Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende:**

Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10-15  
Tirsdag kl. 10-19

# Vårprogram i PIO-senteret 2017

<b>Samtalegruppe: Søsken-voksne barn</b>	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 3.1, 10.1, 17.1, 24.1, 31.1, 7.2.
<b>Samtalegruppe: Foreldre</b>	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 1.2, 8.2, 14.2, 21.2, 28.2, 14.3.
<b>Søsken-voksne barn</b>	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 18.4, 25.4, 2.5, 9.5, 16.5, 23.5.
<b>Mindfulnesskurs (MBSR)</b>	Kursleder: Kristin Huseby Tidspunkt: 18:30-21:00 Dato: 23.3, 30.3, 6.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5, 18.5.
<b>Stille dag</b>	Kun for tidligere Mindfulness kurs deltakere. Kursleder: Kristin Huseby Dato: 25.3 – 10:00-15:00
<b>Stille time</b>	Enkel ledet meditasjon for pårørende. Kursleder: Trine Torbjørnsen Tidspunkt: 17:00-18:15 Dato: 30.1, 27.2, 27.3, 24.4, 29.5
<b>Klassisk yoga Latteryoga</b>	Kursleder: Joakim Serpinsky Tidspunkt: 18:30-20:30 Datoer: 7.2, 14.2, 28.2, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4
<b>Kurs i belastringsmestring.</b>	Kursledere: Kristin Dahler og Haakon Vaage. Tidspunkt: 16:30-19:00. Datoer: 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4, 19.4, 26.4, 3.5.
<b>Intro-kurs for nye pårørende</b>	Kursleder: Ellen Fjestad, Tage Lien og Ragnhild Støkket. Dato: 9 og 16 mars - 18:00-21:00.
<b>Infomøte:</b>	Vergemål og vergemålsordningen Foredragsholder: Aleksander H Leet - Fylkesmannen i Oslo og Akershus Dato: 7 mars - 17:00-19:00
<b>Temakveld:</b>	Slekt, galskap og fellesskap. Hva kunsten og vitenskapen kan fortelle oss Foredragsholder: Merete Morken Andersen Dato: 13 februar - 17:00-19:00

**Husk obligatorisk påmelding til alle grupper og arrangementer i PIO-senteret:**

[ole@piosenteret.no](mailto:ole@piosenteret.no) eller 22 49 19 22.

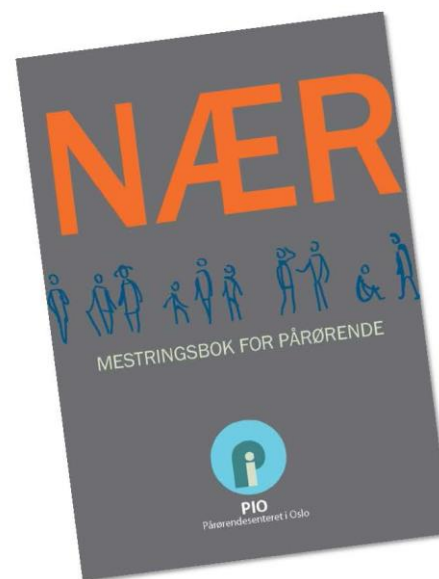
Det avholdes obligatoriske forsamlinger til alle samtalegruppene, KIB-kurs og Mindfulness-kurs.

All aktivitet finner sted på PIO-senteret hvis ikke annet er spesifisert

**Har du forslag til andre kurs eller aktuelle foredrag - gi innspill til oss - så ser vi hva vi kan gjøre.**

**Våre tilbud er åpen for alle pårørende uavhengig av diagnose.**

Dette er bare et midlertidig program som kan endres, følg med på [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no) for arrangementer.



Ny  
mestringsbok  
for pårørende  
fra PIO