

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: 21 52 53 53  
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: 22 49 19 22**

Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10-15  
Tirsdag kl. 11-19

# Høstprogram PIO-senteret 2017

<b>Samtalegruppe for søsken og voksne barn</b>	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 15.8, 22.8, 29.8, 5.9, 12.9, 3.10.
<b>Samtalegruppe for foreldre</b>	Gruppeleder: Anne Kari Hoel Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 20.09, 27.09, 4.10, 11.10, 18.10, 25.10.
<b>Samtalegruppe for foreldre til barn med neurobiologisk utviklingsforstyrrelse</b>	Gruppeledere: Karin Kjønnøy, Hanne Storvik og Ulla Irene Hansen fra Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og Narkolepsi Helse Sør- Øst, Oslo universitetssykehus Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 17.10, 24.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11.
<b>Kurs i livsstyrketrening</b>	Kursholder: Aina Gunnerud og Marit Pape Tidspunkt: 17:00-21:00 Datoer: 14.09, 21.09, 28.09, 12.10, 19.10, 26.10, 9.11, 23.11, 30.11, 07.12.
<b>Stille time – enkel ledet meditasjon</b>	Kursleder: Trine Torbjørnsen Tidspunkt: 17:00-18:15 Datoer: 28.08, 25.09, 30.10, 27.11.
<b>Klassisk yoga Latteryoga</b>	Kursleder: Joakim Serpinsky Tidspunkt: 18:30-20:30 Datoer: 29.08, 05.09, 12.09, 19.09, 03.10, 10.10, 24.10, 31.10.
<b>Kurs i belastringsmestring</b>	Kursledere: Haakon Vaage og Anita Deschington. Tidspunkt: 16:30-19:00 Datoer: 11.10, 18.10, 25.10, 1.11, 15.11, 22.11, 29.11, 6.12.
<b>Pilotprosjekt: Musikk med unge pårørende</b>	<b>Deltakere søkes.</b> Kursleder: Marion Bræstrup Løsnes Tidspunkt: 17:00-19:00 Datoer: 11.09, 18.09, 25.09, 02.10, 09.10, 16.10, 23.10, 30.10.
<b>Kulturarrangement</b>	Omvisning på slottet. I samarbeid med Odd Fellow. Dato: 15.august - kl.13:30-14:30
<b>Grand-seminaret</b>	Mer informasjon kommer senere Dato: 2.desember kl.10:00-15:30.

**Husk obligatorisk påmelding til alle grupper og arrangementer i PIO-senteret:** [post@piosenteret.no](mailto:post@piosenteret.no) eller 21 52 53 53.

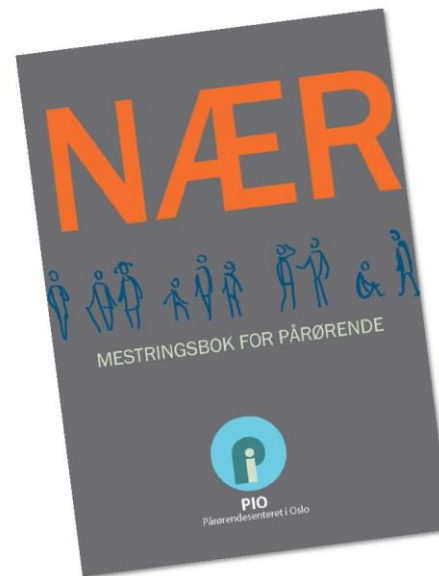
Det avholdes obligatoriske forsamtaler til alle grupper og alle kurs på PIO-senteret.

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 åpne 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