

PIO-senteret er pårørende i Oslos eget senter, 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 og Facebook side.



PIO - Pårørendesenteret
i Oslo

PIO-senteret kan tilby:

- Kurs og grupper.
 - Møte med andre i samme livssituasjon.
 - Støtte, veiledning og praktisk hjelp til hele familien.
 - 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

Åpningstider:

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

Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende:

Tlf: 22 49 19 22
Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10-15
Tirsdag kl. 11-19

Høstprogram 2018

Samtalegruppe: Foreldre.	Gruppeledere: Hanne Storvik og Karin Kjønnøy Dato: 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 7.11, 14.11. Tidspunkt: 16:30-18:00
Samtalegruppe: Foreldre til barn under 14 år med autisme, Tourettes syndrom, ADHD.	Gruppeledere: Hanne Storvik, Karin Kjønnøy og Ulla Hansen, regional kompetansetjeneste, OUS Dato: 6.11, 13.11, 21.11, 28.11, 5.12, 12.12. Tidspunkt: 16:30-18:00
Meditasjon STILLE TIME – enkel ledet meditasjon – utvidet tilbud.	Kursleder: Trine Torbjørnsen. Dato: 27.8, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11, 3.12. Tidspunkt: 17:00-18:15
Yoga Klassisk og latteryoga.	Kursleder: Joakim Serpinsky Dato: 21.8, 28.8, 11.9, 18.9, 25.9, 2.10, 9.10, 16.10 Tidspunkt: Latteryoga 17:00 og klassisk yoga 18:15.
Kurs Mestringskurs for personer med bipolar lidelse og deres pårørende.	I samarbeid med Bipolarforeningen Tidspunkt: 09:30-15:00 Datoer: 31.10 og 1.11 3 plasser reservert til LPP Oslo medlemmer.
Intro-kurs for pårørende: Pårørendes rettigheter og samspill med tjenesteapparatet.	I samarbeid med Oddvar T. Faltin, Pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus og - Truls Thirud, Norsk forbund for utviklingshemmede (NFU), Oslo fylkeslag. Dato: 19. September Tidspunkt: 18:00-21:00
Temakveld: Vergemål og vergemålsordningen	Med Ingeborg Lunde fra Fylkesmannen i Oslo og Akershus Dato: 4. september Tidspunkt: 17:00-19:00
Temakveld: Arv og båndleggelse av arv.	Med advokat Kristin Kramås. Dato: 30. oktober Tidspunkt: 17:00-19:00.
Pårørendeundervisning – Basal eksponeringsterapi (BET).	Pårørendeundervisning i basal eksponerings-terapi med Didrik Heggdal m.fl., Vestre Viken HF. Dato: 25. oktober Tidspunkt: 18:00-20:00
Grand-seminaret.	Dato: 1. desember Tidspunkt: 09:30-16:00

Husk obligatorisk påmelding til alle grupper og arrangementer i PIO-senteret: post@piosenteret.no eller 21 52 53 53.

Det av holdes obligatoriske for-samtaler til alle samtalegrupper og kurs. Alle tilbud finner sted på PIO-senteret hvis ikke annet er spesifisert

Har du forslag til andre kurs eller aktuelle foredrag - gi innspill - så ser vi hva vi kan gjøre. Våre tilbud er åpne for alle pårørende. Dette er et midlertidig program, følg med på www.piosenteret.no for evt. endringer

**NYTT OPPLAG AV MESTRINGSBOKEN.
NÅ MED EGET GRUPPEOPPLEGG!
Bestilling: post@piosenteret.no**

