

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-senteret kan tilby:

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



PIO - Pårørendesenteret
i Oslo

Høstprogram for PIO-senteret 2019

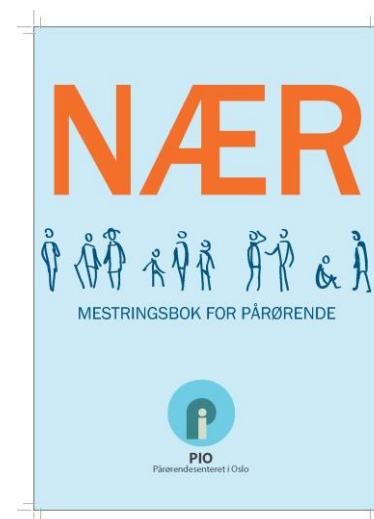
Samtalegruppe: Søsken-voksne barn	Gruppeledere: Hanne Storvik og Karin Kjønnøy Dato: 23.10, 30.10, 6.11, 13.11, 27.11, 4.12 Tidspunkt: 16:30-18:00
Samtalegruppe: Foreldre	Gruppeledere: Hanne Storvik og Karin Kjønnøy Dato: 28.8, 4.9, 11.9, 18.9, 9.10, 16.10. Tidspunkt: 16:30-18:00
STILLE TIME – enkel ledet meditasjon.	Kursleder: Trine Torbjørnsen. Dato: 16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11, 9.12. Tidspunkt: 17:00-18:15
Mestringskurs for personer med bipolar lidelse og deres pårørende	I samarbeid med Bipolarforeningen Dato: 17 og 18 september Tidspunkt: 09:30-15:00 3 plasser reservert til LPP Oslo medlemmer.
Skriveverksted for unge pårørende	Kursleder: Ellen Fjestad Dato: 23 og 30 oktober Tidspunkt: 17:00-19:00
Takk bare bra- et kurs i depresjonsmestring for pårørende over 60	Kursleder: Synøve Minde og Annika Borg Dato: 21.8, 27.8, 3.9, 11.9, 18.9. Tidspunkt: 13:00-15:00
Helgekurs i yoga og latteryoga	Kursleder: Joakim Serpinsky Dato: 12 og 13 oktober Tidspunkt: 11:00-16:00 lørdag og 12:00-17:00 søndag.
Pårørendeundervisning i BET	Dato: 6 november Tidspunkt: 17:00-19:00
Grand-seminaret	Medlemsseminar for LPP Oslo: Dato: 23.november 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 avholdes 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**



Dette er et midlertidig program, for mer informasjon og evt. endringer følg med på www.piosenteret.no.