

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

Vårprogram 2018

Samtalegruppe Foreldre	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 16.1, 23.1, 30.01, 6.2, 13.2, 20.2.	Mestringskurs	Mestringskurs for bipolare og deres pårørende i samarbeid med Bipolarforeningen. Dato og tidspunkt: 22. mars: 09:00-15:00 23. mars: 10:00-15:00
Foreldre til barn med nevroutviklingsforstyrrelse	Gruppeledere: Karin Kjønnøy, Hanne Storvik og Ulla Hansen, regional kompetansetjeneste, OUS. Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 6.3, 13.3, 20.3, 3.4, 10.4, 18.4.	Intro-kurs for pårørende	Et 'førstehjelpskurs' for pårørende, uavhengig av diagnose i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU), Oslo. Tidspunkt: 18:00-21:00 Dato: 12. april
«Stille time»	Enkel ledet meditasjon for pårørende. Kursleder: Trine Torbjørnsen Tidspunkt: 17:00-18:15 Datoer: 29.1, 26.3, 30.4, 28.5.	Stille dag	Stille dag for tidligere deltakere på Mindfulness kurs på PIO-senteret. Tidspunkt: 10:00-15:00 Dato: 14. april
Klassisk yoga Latteryoga	Kursleder: Joakim Serpinsky Tidspunkt: 17:00-19.15 Datoer: 7.2, 14.2, 21.2, 28.2, 7.3, 14.3, 4.4, 18.4.	«Takk bare bra» - et stressmestringskurs for pårørende over 60	Kursleder: Synøve Minde og Annika Borg, Senter for fagutvikling og forskning, Oslo kommune. Tidspunkt: 13:00-15:00 Datoer: 18.4, 26.4, 2.5, 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6.
Mindfulnesskurs for pårørende (MBSR)	Kursleder: Kristin Huseby Tidspunkt: 18:30-21:00 Datoer: 8.2, 15.2, 22.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 5.4. Stille dag: 17.3.		
Lanseringsfest for PIO- ung	«Det lyser i mørket». En fest for hele familien. Tidspunkt: 14:00-17:00 Dato: 10. februar		
Helseetatens: Avd. for velferdsteknologi- Workshop for pårørende	Innspill til hva som skal til for å føle økt trygghet og mestring som pårørende og den du er pårørende til. Tidspunkt: 17:00-19:00 Dato: 26. februar.		
Informasjonsmøte med Helseetaten	Om prosjekt «Oppfølging av barn og unge med nevroutviklingsforstyrrelser». Tidspunkt: 16:30-18:00 Dato: 27. februar		
Sosiale arrangementer i samarbeid med Odd Fellow	Velkommen til åpning av Karl Sundbys utstilling på Sagene samfunnshus. Tidspunkt: 18:00-19:30 Dato: 1. mars		
Pårørendeundervisning – Basal eksponerings- terapi (BET)	Pårørendeundervisning i basal eksponerings-terapi med Didrik Heggdal m.fl., Vestre Viken HF. Tidspunkt: 18:00-20:00 Dato: 21.mars		

Husk obligatorisk påmelding til alle grupper og arrangementer i PIO-senteret: ole@piosenteret.no eller 21 52 53 53.
Tilbudene er åpne for alle pårørende.

Yoga og «stille time» er åpne tilbud, og du kan melde deg på til enkelt ganger, mens de andre kursene og samtalegruppene er lukkede grupper. Samtalegruppene og noen kurs har også en obligatorisk forsamling. Ta kontakt for mer informasjon.

Alle tilbud finner sted på PIO-senteret hvis ikke annet er spesifisert. Dette er et midlertidig program, følg med på www.piosenteret.no for evt. Endringer.