

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 PIO-senteret 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.
Samtalegruppe: Foreldre til barn med autisme, Tourettes syndrom og ADHD	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 27.2, 6.3, 13.3, 20.3, 3.4, 10.4.
Mindfulnesskurs (MBSR)	Kursleder: Kristin Huseby Tidspunkt: 18:30-21:00 Dato: 8.2, 15.2, 22.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 5.4. Stille dag. 17.3.
«Stille time»	Enkel ledet meditasjon for pårørende. Kursleder: Trine Torbjørnsen Tidspunkt: 17:00-18:15 Dato: 29.1, 26.2, 26.3, 30.4, 28.5.
Klassisk yoga Latteryoga	Kursleder: Joakim Serpinsky Tidspunkt: 17:00-19.15 Datoer: 31.1, 7.2, 14.2, 21.2, 28.2, 7.3, 14.3, 28.3, 4.4.
Temakveld:	Pårørendeundervisning i basal eksponeringsterapi Tidspunkt: 17:00-19:00 Dato: 21.mars
«Det lyser i mørket»: Lanseringsfest for PIO-Ung	Lysarrangement for familier med barn og ungdom Tidspunkt: 14.00-17.00 Dato: lørdag 10.februar

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

ole@piosenteret.no eller 22 49 19 22.

Det avholdes obligatoriske forsamlinger 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 åpen 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!**

