

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.
Samtalegruppe: Foreldre til barn med nevrouviklingsforstyrrelse	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, 17.4.
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.
Takk bare bra - et stressmestringskurs for de over 60	Kursleder: Synøve Minde og Annika Borg, Senter for fagutvikling og forskning, Oslo kommune. Tidspunkt: 13:00-15:00 Dato: 18.4, 26.4, 2.5, 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6.
«Stille time»	Enkel ledet meditasjon for pårørende. Kursleder: Trine Torbjørnsen Tidspunkt: 17:00-18:15 Dato: 29.1, 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.
Workshop for pårørende med Helseetaten:	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 nevrouviklingsforstyrrelser». Tidspunkt: 16:30-18:00 Dato: 27. februar
Temakveld:	Pårørendeundervisning i basal eksponerings-terapi med Didrik Heggdal m.fl., Vestre Viken HF. Tidspunkt: 17:00-19:00 Dato: 21.mars



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

