

PIO-senteret er pårørende i Oslos eget senter, drevet av pårørendeorganisasjonen LPP Oslo i partnerskap med Oslo kommune. Våre tilbud er for pårørende i alle aldre, innen psykisk og fysisk sykdom. 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, 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 PIO-senteret:

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

Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende:

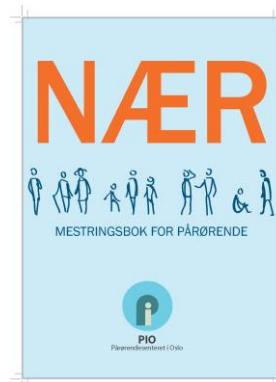
Tlf: 22 49 19 22
Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10-15
Tirsdag kl. 11-19



PIO - Pårørendesenteret
i Oslo

**Vårprogram
2019**

«Det lyser i mørket»: En fest for barn og unge som pårørende	PIO-ung inviterer familier til fest 26. januar kl. 1400-1700 i Odd Fellows lokaler.
Frokostmøte: Barn og unge som pårørende	Sjur-fondet inviterer til frokostmøte om Smil-grupper for barn som pårørende kl 0800-0900. Foredrag ved Ellen Østberg og Elisabeth Jølstad Hilde.
Samtalegruppe: Foreldre	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik. Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 2.1, 9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2.
Samtalegruppe: Søskken-voksne barn	Gruppeledere: Karin Kjønnøy, Hanne Storvik. Tidspunkt: 16:30-18:00 Datoer: 13.2, 20.02, 27.02, 6.3, 13.3, 20.3
Samtalegruppe: Foreldre	Gruppeledere: Karin Kjønnøy og Hanne Storvik. Tidspunkt: 16:30-18:00. Datoer: 24.4, 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6.
STILLE TIME – enkel, ledet stillhet / lettere meditasjon	Enkel ledet meditasjon for pårørende. Kursleder: Trine Torbjørnsen Tidspunkt: 17:00-18:15 Dato: 21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4
Yoga helgekurs:	Kursleder: Joakim Serpinsky Tidspunkt: Lørdag 16 mars: 11:00-16:00 Søndag 17 mars: 12:00-17:00
Temakveld:	Pårørendeundervisning i basal eksponerings-terapi med Didrik Heggdal m.fl., Vestre Viken HF. Tidspunkt: 17:00-19:00 Dato: 28.mars



**NYTT OPPLAG AV
MESTRINGSBOKEN.
NÅ MED EGET GRUPPEOPPLEGG!
Se vår hjemmeside for pris og
bestilling.**

**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

Våre tilbud er åpen for alle pårørende og vi oppdaterer jevnlig våre
kurs og gruppetilbud.

Har du forslag til andre kurs eller aktuelle foredrag - gi innspill
og er tilbudet fullt, kan du sette deg på venteliste.

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