



Eesti Koduabi Selts MTÜ

Hea kogukonnaliige, lähedase või pereliikme hooldaja, omastehooldaja, kutsume Sind osalema

OMASTEHOOLDAJATE KOGEMUSRÜHMAS!

Sarnases elusituatsioonis inimeste isiklikud kogemused, mõistmine ja toetus aitavad leida sisemisi jõuvarusid ja parimaid lahendusi igapäevaeluga toimetulekuks. Kui Sinu kodus, peres või lähiringis on inimesi, kes vajavad sinu abi ja hoolt, kui sul on mure oma erivajadusega lapse tuleviku pärast, kui sinu pikaaegne hoolduskoormus on läbi saanud, kuid sa vajad taastumiseks aega ja õlatunnet, kui hoolduskohustus on tabanud sind ootamatult ja sa vajad igapäevaeluga toimetulekuks uusi teadmisi- oskusi, siis oled just nüüd **väga oodatud Valgamaal tegutsevasse omastehooldajate kogemusrühma!**

Järjekordne kohtumine toimub juba laupäeval, **28. juunil Valga Jaanikese Koolis** algusega kell 11.00. Räägime omastehooldusest, hooldaja õigustest ja kohustusest, joome koos kohvi ja teeme plaanid suvisteks **igakuisteks kodulähedasteks kokusaamisteks.**

Soovijatel mõõdavad Tartu Raekoja apteegi koolitatud apteekrid luutihedust, võimalus on kuulata lühiloengut, miks osteoporoos ehk luuhõrenemine tekib ja kuidas seda vältida.

Kõik päevategevused on **osalejatele tasuta**. Kui suutsin Sinus huvi äratada ja tunned, et soovid anda oma tervisele ja heaolule väikese turgutuse, palun anna enda tulekust teada **hiljemalt 25. juuniks** projekti

„Mina, omastehooldaja? Valga VOL.1“ ja „Mina, omastehooldaja? Otepää. VOL.2“ juhile,

Helle Lepik

Mobiil: +3725068822

e- post: info@omastehooldus.eu

MTÜ Eesti Koduabi Selts

Vaata lisa: <https://www.omastehooldus.eu/>

Tule ise ja võta tagasihoidlikum sõber ka kaasa!