



*Maailmas on vaid nelja sorti inimesi: need, kes on olnud omastehooldajad, need, kes on omastehooldajad, need, kellest saavad omastehooldajad, ja need, kes vajavad omastehooldajaid- Rosalynn Carter*

**Hea kogukonnaliige, lähedase või pereliikme hooldaja, omastehooldaja, tule julgesti osalema**

**omastehooldajate kogemusrühma!**

Rühmast saadakse tuge ja toetatakse teisi samade muredega hooldajaid, üheskoos otsitakse ellujäämisvõimalusi, kuidas ülemäärase hoolduskoormusega toime tulla. Ollakse asjatundjad- nõuandjad omaenese kogemusest põhimõttel, „sina tead, räägi mulle ka“, saab rääkida enda olukorrast ja kuulata, kuidas elavad ja mõtlevad teised hooldajad. Rühmatöö võimaldab luua uusi sõprussidemeid, üheskoos on tore liikuda ringi ja tutvuda Eestimaa huvitavate paikadega. Kohtumistel jagatakse kindlasti ka olulisi teadmisi sotsiaal- ja tervishoiu valdkonnast, kesksel kohal on omastehooldaja tervis.

*Kui Hiiumaa omastehooldajate tugirühma eestvedaja küsis rühmas osalejate käest, miks nad koos käivad, ligi 20. aastat juba!, siis vastati järgmiselt:*

*Kooskäimine annab nii palju energiat, viib mõtted mujale, rutiinist välja, saan nõu ja praktilisi kogemusi teistelt omastehooldajatelt.*

*Korralduski viib mured endast eemale, on kvaliteetaeg endale. On tore viibida heas seltskonnas ja saada juurde mõistmist, tuge ja jõudu.*

*Sain teadmise, et ma ei ole oma muredega üksik. Jõudu ning jaksu edasi tegutseda, et mitte ise läbi põleda. Ikka tasub meeles pidada, et just Sina oledki kõige tähtsam ja kui Sina läbi põled ja Su tervis üles ütleb, siis on ju ühe abivajaja asemel juba kaks!*

**Kui suutsin Sinus huvi äratada ja tunnend, et soovid anda oma panuse omastehooldaja heaolusse ja toimetulekusse, oled oodatud laupäeval,**

**12. aprillil kell 11.00 Otepää Kultuurimaja II korruse saali!**

Parimate kohtumisteni,

MTÜ Eesti Koduabi Selts projekti „Mina, omastehooldaja? Otepää VOL.2“

juht Helle Lepik; mobiil: +3725068822 e- post: [info@omastehooldus.eu](mailto:info@omastehooldus.eu)

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