

Tule ja tuo  
ystäväsikin  
mukaan!



## IIIN OMMAISKAHVILA

Ommaiskahvila on matalan kynnyksen vapaamuotoinen kohtaamispaikka, johon voi tulla hakemaan tietoa, keskustelemaan, virkistäytymään, kahvittelemaan ja tapaamaan muita omaishoitajia. Ommaiskahvilan ovet ovat avoinna ikärajjattomasti kaikille omaistaan hoitaville ja heidän läheisilleen. Virallista omaishoitajuutta ei tarvita ja tervetulleita ovat myös entiset omaishoitajat sekä he, jotka vasta pohtivat omaishoitajaksi ryhtymistä kuin myös omaishoidettavat.

**Torstaina 19.11. klo 13.00–15.00**  
Iin Järjestötalolla os. Laurintie 3

**Aiheena Ommaiskahvilassa: Mikä on liikunnan ja terveellisen ravinnon merkitys hyvinvointiisi.**

**Asiantuntijana Personal trainer  
Aleksi Laajoki Aml Gym**

**Paikalla on myös Oulun seudun omaishoitajat ry:n omaishoidon ohjaaja Minna Hernberg.**

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA OMAISHOITAJAT, LÄHEISET  
SEKÄ ENTISET OMAISHOITAJAT!**

**Lisätietoja:** Minna Hernberg, 040 559 7766, [minna.hernberg@osol.fi](mailto:minna.hernberg@osol.fi)  
[www.oulunseudunomaishoitajat.fi](http://www.oulunseudunomaishoitajat.fi)



**Ommaiskahvila** on matalan kynnyksen vapaamuotoinen kohtaamispaikka, johon voi tulla hakemaan tietoa, keskustelemaan, virkistäytymään, kahvittelemaan ja tapaamaan muita omaishoitajia. Ommaiskahvilan ovet ovat avoinna ikärajjattomasti kaikille omaistaan hoitaville ja heidän läheisilleen. Virallista omaishoitajuutta ei tarvita, ja tervetulleita ovat myös he, jotka vasta pohtivat omaishoitajaksi ryhtymistä tai ovat pestistään jo luopuneet.

