

PIO-senteret drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helses lokallag i Oslo (LPP Oslo), og ble opprettet i 2008 som et partnerskap mellom LPP Oslo og Oslo kommune. Senteret er et tilbud til alle pårørende, uavhengig av alder og livssituasjon.

**Landsdekkende
rådgivningstelefon
for pårørende**
22 49 19 22
Mandag–fredag 10.00–15.00

Ønsker du å støtte
vårt arbeid kan du
tegne medlemskap i LPP
Oslo eller bidra med en
donasjon til konto nr.
1503.06.00093

Her finner du oss



Åpningstider
Mandag–fredag 10.00–15.00



PIO
Pårørendesenteret i Oslo
Hammersborg torg 3
0179 Oslo
Telefon 21 52 53 53
post@piosenteret.no
www.piosenteret.no
Org. nr: 991 264 426

**Vi tar
pårørende
på alvor**



PIO
Pårørendesenteret i Oslo

Står du nær noen som er syk eller har en funksjonsnedsettelse?

PIO – Pårørendesenteret i Oslo, er et støttesenter for deg som er pårørende, enten du er mor, far, barn, søster, bror, kjæreste, ektefelle eller bare en god kollega eller nabo.

Vi tilbyr råd og veiledning for deg som er pårørende, og praktisk informasjon om hvor du kan finne hjelp til den du er pårørende til.

Vi har et tilbud til alle pårørende uavhengig av diagnose.

Våre tilbud til pårørende

- Individuell- og familierådgivning i senteret
- Rådgivning pr. telefon, online og e-post
- Informasjon og kunnskap om rettigheter, helsetjenester og velferdsordninger
- Samtalegrupper
- Kurs (skrivekurs, mindfulness, m.m.)
- Personlig ombud for mennesker med funksjonsnedsettelse pga psykisk lidelse
- Sosiale og kulturelle sammenkomster
- Mestringsbok for pårørende med eget gruppeopplegg

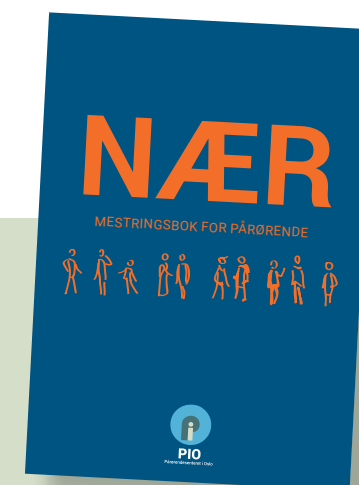
Arbeider du i helse- og omsorgssektoren?

PIO-senteret er også et kompetansesenter for pårørendesamarbeid i helse- og omsorgssektoren:

- Rådgivning for helsepersonell
- Verktøy for pårørendesamarbeid
- Tilskuddsfond for barn som pårørende i bydelene i Oslo (Sjur-fondet)
- Prosjekter sammen med helseetaten/bydeler som bidrar til et bedre samspill mellom offentlig/privat omsorg og familie/nettverk
- Samarbeidsprosjekter med organisasjoner, forskere og fagfolk

Bestill boken!
Send en epost til:
post@piosenteret.no
så kommer den snart
i postkassa

Pårørendesenteret i Oslo har gitt ut en helt unik, flott mestringsbok. Den er til deg som bidrar med omsorg, praktisk hjelp og det viktigste av alt: tilhørighet, felleskap og kjærlighet. Som boka så fint sier det, du er uvurderlig.



Pårørende