

KESKI-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY/ VASKOOLIN RYHMÄTARJONTA SYKSY 2020

Päivätoimintayksikkö Vaskooli tarjoaa palveluitaan Perhonjokilaakson ja lähikuntien mielenterveysasiakkaille. Vaskoolin tarjoamaa toimintaa on ohjattu ryhmätoiminta, avotyötoiminta ja matalan kynnyksen toiminta. Pyrimme käyttämään Green Care menetelmiä toiminnassamme mahdollisuuksien mukaan.

NÄIHIN RYHMIIN VOIT HAKEA AINA:

❖ **MATALA KYNNYS, VETELI**

Matalan kynnyksen ryhmä on vapaamuotoinen vertaistukiryhmä, joka kokoontuu Vaskoolissa tiistai iltapäivisin. Ryhmässä kahvitellaan, keskustellaan, pelataan pelejä ja lisäksi on muuta vapaamuotoista toimintaa.

❖ **MATALA KYNNYS, KAUSTINEN**

UUSI JATKUVA RYHMÄ! Matalan kynnyksen ryhmä on vapaamuotoinen vertaistukiryhmä, joka kokoontuu Kaustisella. Paikka ja aika tarkentuu, kun ryhmä alkaa. Ryhmässä kahvitellaan, keskustellaan, pelataan pelejä ja lisäksi on muuta vapaamuotoista toimintaa. Ryhmä käynnistyy, kun ryhmäläisiä riittävästi.

❖ **MOLSKAUS**

Vesijumpparyhmä Molskaus kokoontuu perjantai aamupäivällä Vetelin uimahallilla (vesijumpan osuus puoli tuntia). Ryhmä tauolla touko-elokuu. Ryhmän aikataulu toimitetaan ryhmäläisille.

❖ **KÄSITYÖVAKKA**

Käsityövakka on vertaistukiryhmä, jossa tehdään käsitöitä, askarrellaan, keskustellaan ja kahvitellaan. Ryhmä kokoontuu tiistai aamupäivisin Vaskoolissa.

❖ **LIKETTÄ LUIHIN**

Liikuntaryhmä Liikettä luihin kokoontuu maanantaisin iltapäivällä. Lajit vaihtelevat, mm. lenkkeilyä, jumppaa, rentoutusta ym. Ohjelma suunnitellaan ryhmäläisten toiveita kuunnellen. Suunnitelma kokoontumiskerroista ja -paikoista toimitetaan ryhmäläisille.

❖ **VERTAANSA VAILLA**

Naisille suunnattu vertaistukiryhmä, jossa voi keskustella omista kokemuksista ja saada ja apua jaksamiseen. Voit olla työssä käyvä tai opiskelija. Ryhmä kokoontuu n. kolmen viikon välein, yhteisesti sovittuina aikoina Vaskoolissa.

- ❖ **MITÄ MINULLE KUULUU?**
UUSI JATKUVA RYHMÄ! Miehillä suunnattu vertaistukiryhmä, jossa voi keskustella omista kokemuksista ja saada apua jaksamiseen. Tavoitteena luoda ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja. Kokoontuu kerran viikossa. Ryhmä käynnistyy kesäkuussa.
- ❖ **TEEMASTA TOISEEN**
UUSI JATKUVA RYHMÄ! Toiminnallinen ryhmä, jossa voidaan tehdä luontoretkiä, askarrella, leipoa, keskustella ym. huomioiden vuodenajat ja erilaiset juhlat. Ryhmän sisältöä suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmäaika tarkentuu ryhmän toteutuessa. Ryhmä käynnistyy, kun ryhmäläisiä riittävästi.
- ❖ **PULLAN TUOKSU**
Toiminnallinen ryhmä, jossa leivotaan makeita ja suolaisia leivonnaisia Vaskoolin ryhmiin tarjottavaksi, myös itselle mahdollisuus leipoa tarvikkehinnalla. Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein. Ryhmä nyt tauolla. Jatkuu kun ryhmäläisiä riittävästi.
- ❖ **ILTATÄHTI**
Ikääntyneille tarkoitettu Iltatähti-ryhmä kokoontuu joka kolmas torstai-iltapäivä Vaskoolissa. Ryhmässä on mm. askarreltu, leivottu, laulettu, visailtu, pelattu. Ryhmäläiset suunnittelevat ryhmäkertojen sisällön itse.

MÄÄRÄAIKAISET RYHMÄT:

- ❖ **LAAVULTA LAAVULLE**
Käydään lähilaavuilla, ihastellaan luontoa, liikutaan ja nautitaan yhdessäolosta. Myös luontoon liittyviä tehtäviä/tietoutta. Ryhmä suunniteltu alkavaksi syksyllä, ajankohta tarkentuu koronatilanteen mukaan. Ryhmäkertoja on viisi. Ryhmään voi vielä hakea.
- ❖ **ASKELEITA LUONTOON**
Ryhmässä liikutaan luonnossa ja havainnoidaan erilaisia asioita. Ryhmän tavoite erityisesti psyykkisen, mutta myös fyysisen kunnon kohentaminen. Apuna käytetään Mielenterveyden keskusliiton suunnittelemaa materiaalia. Ryhmä suunniteltu alkavaksi 7.9. ja se kokoontuu kahden viikon välein, vuoden ajan. Hakuaika 15.8. saakka.
- ❖ **MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄ NUORILLE**
UUSI RYHMÄ! JATKUVA HAKU. Ryhmä alkaa, kun ryhmäläisiä riittävästi! Nuorille aikuisille (18-30v) suunnattu ryhmä, jossa tarkoitus luoda ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja ja tarjota vertaistukea, sekä tuoda mielekästä tekemistä arkeen. Ryhmän sisältö koostuu ryhmäläisten ideoiden ja toiveiden ympärille. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa. Ryhmäaika tarkentuu ryhmän toteutuessa.

- ❖ **HYVÄ RUOKA, PAREMPI MIELI**
Kokoonnutaan 5 kertaa, suunnitellaan yhdessä tarkempi aikataulu. Opetellaan valmistamaan helppoja ja edullisia perusruokia, tarvittaessa yksilöohjausta. Valmistettavat ruoat suunnitellaan yhdessä toiveiden mukaan ja myös syödään yhdessä, ateriamaksu 5€.
JATKUVA HAKU. Toteutuu, kun hakemuksia on saapunut.
- ❖ **MEDIAMAAILMA**
Ryhmä jatkaa syksyllä loppuun keväältä jääneet kerrat. Ryhmään ei oteta enää uusia ryhmäläisiä.
- ❖ **NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUSRYHMÄ (Nepsy-ryhmä)**
JATKUVA HAKU. Ryhmä toteutetaan, mikäli hakijoita riittävästi.
Neuropsykiatrisesta ryhmästä lisätietoja voi kysellä Vaskoolista.

AVOTYÖN ARVIOINTI- JA VALMENNUSJAKSO:

Neljän viikon mittaisella av-jaksolla arvioidaan mahdollisuuksia siirtyä avotyöhön tai arvioidaan muutoin toimintakykyä. **Seuraava jakso suunniteltu alkavaksi 26.10.2020. Hakuaika 20.9. saakka.**

RYHMÄTARJONTA TÄYDENTYY SYKSYN AIKANA MAHDOLLISILLA MÄÄRÄAIKAISILLA RYHMILLÄ, JOISTA ILMOITETAAN ERIKSEEN!

Hakemuslomakkeita ryhmiin ja avotyön arviointi- ja valmennusjaksolle saa Vaskoolista, yhteistyötahoilta ja osoitteesta <http://www.soite.fi/sivu/soite-lomakkeet> (Hakemus mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumis- ja tukipalveluista)

JOS KIINNOSTUIT, KAIKISTA RYHMISTÄ LÖYTYY ERILLINEN/TARKEMPI ESITE VASKOOLISTA.

Mikäli haluat lisätietoja, ota yhteyttä:

***Satu Laasasenaho / 040 5744 595, Satu Jyrkkä / 040 5111 896
email: etunimi.sukunimi@kpspy.fi
Päivätoimintayksikkö Vaskooli
Koulutie 33 A 4, 69700 Veteli***