

## **KPSPY ry Koivutarhan ohjatun ryhmätoiminnan ja avotyön syyslukukausi 2020**

*Yksikön toiminta pohjautuu lukukausiajattelulle, jossa toimintavuosi on jaettu kevät- ja syyslukukausiin. Ryhmätarjontaa tarkistetaan aina lukukausittain saadun palautteen pohjalta. Ryhmät ovat pääosin täydentyviä, eli niihin voi hakeutua myös kesken lukukauden. Hakeutuminen tapahtuu käyttämällä Soiten hakemuslomaketta.*

### **Keho ja koti kuntoon**

Ryhmässä keskitytään terveellisten elämäntapojen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden ympärille. Tavoitteena on omien elämäntapojen ja voimavarojen arvioiminen sekä niiden muuttaminen ryhmän tukemana yhä paremmin omaa hyvinvointia tukeviksi. Toimintamuotona keskustelu ja käytännön harjoitteet.

### **Iloiset leipurit**

Ryhmässä valmistetaan erilaisia suolaisia ja makeita leivonnaisia hyödyntäen monipuolisesti erilaisia menetelmiä. Tarvikemaksu 3 €/ryhmätapaaminen.

### **Kevyt terveystoiminta**

Ryhmässä harrastetaan kevyitä liikuntalajeja, esim. kävelyä ja sauvakävelyä sekä jumpataan ja rentoudutaan.

### **Kinopelit**

Ryhmä on suunnattu asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita erilaisista peleistä, elokuvista ja musiikista. Kinopelit-ryhmässä hyödynnetään monipuolisesti erityyppisiä toimintamuotoja ja keskustellaan yhdessä päivän teemasta.

### **Matalan kynnyksen ryhmä**

Matalan kynnyksen ryhmässä on mahdollisuus tavata toisia asiakkaita keskustelun, kahvittelun ja vertaistuen merkeissä, lisäksi on mahdollisuus myös muunlaiseen tekemiseen omien voimavarojen puitteissa (esim. pelit ja käsityöt). Ryhmässä valmistetaan ja nautitaan kattava aamiainen (2,50€/kerta). Ryhmä on avoin, eli siellä voi käydä silloin kun se itselle on mahdollista ja mielekästä.

## **Vaihtuvat vuodenajat-ryhmä**

Ryhmän toiminta ja sisältö suunnitellaan vuodenaikateemojen mukaisesti. Sisältöinä mm. yksikön ulkopuolelle suuntautuva toiminta ja ulkoilu, askartelu ja käsityöt sekä keskustelutuokiot. Ryhmän sisältöjen suunnittelussa hyödynnämme Green Care-ajattelua.

## **Juttupiiri**

Juttupiiri on keskustelupainotteinen ryhmä, jossa mm. tarkastellaan lehtien ajankohtaista uutistarjontaa ja pohditaan yhdessä päivän polttavia puheenaiheita. Ryhmään osallistumisen tavoitteena on hyödyntää ja kehittää kokonaisvaltaisesti sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja.

**Koivutarhan avotyön arviointi- ja valmennusjaksolle on koko ajan käynnissä jatkuva haku.**

**Jos kiinnostuit ryhmistä tai avotyöstä, lisätietoa saat yksiköstä!**

**Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry  
Päivätoimintayksikkö Koivutarha  
Lopotinkatu 1  
69100 KANNUS**

**Puhelinnumerot:**

**Vastaava ohjaaja Johanna Eskola 040-4864046**

**Päivätoiminnan ohjaaja Marja-Terttu Koskela 040-4866764**

**Sähköpostit: [etunimi.sukunimi@kpspy.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kpspy.fi)**