

KESKI-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY/ VASKOOLIN RYHMÄTARJONTA KEVÄT 2021

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.

❖ **MOLSKAUS**

Vesijumpparyhmä Molskaus kokoontuu perjantai aamupäivällä Vetelin uimahallilla (vesijumpan osuus puoli tuntia). Uimahallin ollessa kiinni, ryhmä lenkkeilee ja käy kuntosalilla. 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 kahden-kolmen viikon välein, yhteisesti sovittuina aikoina Vaskoolissa.

❖ **MITÄ MINULLE KUULUU?**

UUSI JATKUVA RYHMÄ! Miehille suunnattu vertaistukiryhmä, jossa voi keskustella omista kokemuksista ja saada apua jaksamiseen. Tavoitteena luoda ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja. Kokoontuu kerran viikossa. Ryhmä käynnistyy, kun ryhmäläisiä riittävästi.



❖ **PULLAN TUOKSU**

Toiminnallinen ryhmä, jossa leivotaan makeita ja suolaisia leivonnaisia Vaskoolin ryhmiin tarjottavaksi, myös itselle mahdollisuus leipoa tarvikehinnalla. Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein. Ryhmä käynnistyy, kun ryhmäläisiä riittävästi.

MÄÄRÄAIKAISET RYHMÄT:

❖ **LAAVULTA LAAVULLE**

Käydään lähilaavuilla, ihastellaan luontoa, liikutaan ja nautitaan yhdessäolosta. Myös luontoon liittyviä tehtäviä/tietoutta. Ryhmä suunniteltu alkavaksi huhtikuussa, Ryhmäkertoja on viisi. Ryhmään voi hakea 31.3.2021 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.

❖ **KUKKARON HERRAKSI**

Tarvitsetko apua oman taloutesi hallinnassa? Ryhmässä laaditaan henkilökohtainen taloussuunnitelma ja seurataan rahankäyttöä viikottain. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa, torstaisin klo 14-15, alkaen 7.1.2021. Ryhmään voi hakea 10.12.2020 saakka.

❖ **VOIN HYVIN**

Ryhmässä keskitytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Ruokavalion ja liikunnan tärkeys.

Mikä saa meidät voimaan hyvin, miten pidämme huolta itsestämme!

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa, joka toinen maanantai klo 12-13, alkaen 11.1.2021.

Ryhmään voi hakea 10.12.2020 saakka.

❖ **NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUSRYHMÄ (Nepsy-ryhmä)**

JATKUVA HAKU. Ryhmä toteutetaan, mikäli hakijoita riittävästi.

Neuropsykiatrisesta ryhmästä lisätietoja voi kysellä Vaskoolista.



AVOTYÖKYVYN ARVIOINTI- JA VALMENNUSKURSSI:

Av-kurssia uusittu/päivitetty. Seitsemän viikon mittaisella av-jaksolla arvioidaan mahdollisuuksia siirtyä avotyöhön tai arvioidaan muutoin toimintakykyä. Ryhmäkertoja 16. **Seuraava av-kurssi suunniteltu alkavaksi loppukeväällä 2021. **Hakuaika 31.3.2021saakka.****

TARJOAMME PALVELULUITAMME MYÖS PERHONJOKILAAKSON MUISSA KUNNISSA. OTATHAN YHTEYTTÄ!

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

Hakemuslomakkeita ryhmiin ja avotyökyvyn arviointi- ja valmennuskurssille saa Vaskoolista, yhteistyötahoilta ja osoitteesta <https://www.soite.fi/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

Vaskooli, Koulutie 33 A 4, 69700 Veteli

