

KPSPY ry Koivutarhan kevätlukukausi 2021

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.

Täydentyvät ryhmät

Koti ja keho 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 vuodenaikat-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.

Lyhytkestoiset määräaikaiset ryhmät kevätkaudella 2021

Määräaikaisiin ryhmiin haetaan jatkuvan haun periaatteella. Ryhmät käynnistyvät, kun hakijoita on riittävä määrä.

Iloiset Leipurit- ryhmä

Ryhmässä valmistetaan erilaisia suolaisia ja makeita leivonnaisia hyödyntäen monipuolisesti erilaisia menetelmiä. Ryhmän tarkoituksena on inspiroida osallistujia hyödyntämään opittuja taitoja myös kotiloissa. Ryhmä kokoontuu Koivutarhassa yhteensä kahdeksan kertaa. Leivontaryhmä on tarkoitettu vakiinnuttamaan osaksi Koivutarhan viikoittaista ryhmätarjontaa määräaikaisen ryhmän päätyttyä.

Mediataidot-ryhmä

Ryhmässä harjoitellaan tietokoneen ja medialaitteiden käytön alkeita. Ryhmässä on mahdollisuus harjoitella esimerkiksi tiedonhakuja, sovellusten lataamista puhelimeen tai tablettiin, sähköistä asiointia pankkitunnuksilla ja saada opastusta medialaitteiden käyttöön liittyen. Ryhmän sisältöä suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa, ottaen huomioon asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Ryhmään voit ottaa halutessasi mukaan oman puhelimen tai tabletin. Ryhmä kokoontuu Koivutarhassa kahdeksan kertaa.

Mimmien ryhmä

Mimmien ryhmän tarkoituksena on lisätä naisen itsetuntemusta ja -luottamusta sekä sosiaalisia- ja elämönhallintataitoja turvallisessa ryhmässä. Keskitymme myös naiseuden peruskysymyksiin ja naisellisuuden vahvistamiseen. Ryhmä kokoontuu Koivutarhassa yhteensä viisi kertaa.

Oma talous hallintaan

Ryhmässä harjoitellaan oman talouden hallintaa. Pohdimme yhdessä, miten on mahdollista saada omat tulot ja menot tasapainoon. Ryhmä kokoontuu Koivutarhassa yhteensä kuusi kertaa.

Vertaisohjaajakoulutus

Koulutus on suunnattu asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita ryhmien vetämisestä tai toiminnan esittelystä. Koulutus ei velvoita jatkossa osallistumaan tällaiseen toimintaan. Koulutuksen sisältö: vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, itsetuntemus, voimavarakeskeisyys ja oma jaksaminen haastavissa tilanteissa. Jokainen kokoontuminen sisältää teoriaosuuden ja käytännön harjoituksia. Kouluttajina toimii Koivutarhan ohjaajat ja jatkossa myös koulutetut vertaisohjaajat. Ryhmä kokoontuu Koivutarhassa yhteensä kuusi kertaa.

Koivutarhan avotyökykyisyyden arviointi- ja valmennusjaksolle on 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
Ohjaaja Marja-Terttu Koskela 040-4866764
Sähköpostit: etunimi.sukunimi@kpspsy.fi