

Keski-Pohjanmaan  
sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry

Kokkolan päivä- ja työtoimintakeskus  
Kotipääskyn  
ohjattu ryhmätoiminta

KEVÄT 2021

•••••

Kotipääsky tarjoaa ohjattua ryhmätoimintaa alueen mielenterveys- ja neuropsykiatrisille asiakkaille sekä muille toiminnasta hyötyville kohderyhmille.

Ryhmissä tarjotaan asiakkaille tavoitteellista ja suunnitelmallista ryhmäkuntoutusta. Ryhmissä on mahdollisuus harjoitella sosiaalisia, arkielämän hallintaan liittyviä taitoja sekä löytää voimavaroja lisääviä harrastuksia.

Toiminnan tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään yksilölliset voimavaransa sekä tukea häntä niiden käytössä siten, että toimintakyky paranee tai säilyy nykyisellä tasolla.

Ryhmissä korostuu vertaistuen merkitys.

Toiminta pohjautuu yhteisökuntoutuksen periaatteille.

•••••

## JATKUVAT TÄYDENTYVÄT RYHMÄT:

### Käsityö- ja askarteluryhmä

Ryhmässä voi harjoitella erilaisia käsityö- ja askartelutaitoja ohjaajan avustuksella, sekä kehittää ryhmässä toimimiseen liittyviä taitoja.

- Ryhmä kokoontuu Kotipääskyn tiloissa, osoitteessa Arminkatu 2 (Kotikartano).

### Monipuolinen liikuntaryhmä

Ryhmässä harrastetaan monipuolisesti liikuntaa sisällä ja ulkona. Ryhmän sisältö toteutetaan asiakkaiden toiveiden mukaan. Ryhmän jälkeen osallistujilla on saunomis- ja peseytymismahdollisuus.

- Ryhmä kokoontuu Kotipääskyn tiloissa, osoitteessa Arminkatu 2 (Kotikartano).

### Sählyryhmä

Ryhmässä pelataan sählyä ja harjoitellaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmän jälkeen pelaajilla on saunomis- ja peseytymismahdollisuus.

- Ryhmä kokoontuu Kotipääskyn tiloissa, osoitteessa Arminkatu 2 (Kotikartano).

### Voi hyvin -ryhmä

Ryhmässä keskitytään ihmisen hyvinvointiin elämän eri osa-alueet huomioiden, esiintuoden ryhmäläisten voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmässä keskustellaan ja tehdään erilaisia tehtäviä. Ryhmässä korostuu vertaistuen merkitys.

- Ryhmä kokoontuu Kotipääskyn tiloissa, osoitteessa Arminkatu 2 (Kotikartano).

### Toimintapaja

Ryhmässä on mahdollisuus tehdä esim. puu-, ompelu-, ja käsitöitä, sekä harjoitella kaupassa asiointia, ruuan laittoa, leipomista ja opetella mediataitoja.

- Ryhmä kokoontuu Työtoimintayksikkö Tervapajalla (Tehtaankatu 29).

### Rentoutusryhmä

Ryhmätapaamiset koostuvat teorian tiedosta ja rentoutusharjoitteista.

Rentoutuminen auttaa mieltä ja kehoa palautumaan erilaisista fyysisistä ja henkisistä stressitiloista, stressitaso laskee, nukahtaminen helpottuu ja lihasjännitykset lievenevät. Rentoutusta käytetään myös osana levottomuuden, ahdistuksen ja pelkojen helpottamiseen.

- Rentoutusryhmä on uusi ryhmä, joka alkaa, kun siihen on tarpeeksi osallistujia.

## MÄÄRÄAIKAISET RYHMÄT KEVÄT 2021

Määräaikaisin ryhmiin haetaan jatkuvan haun periaatteella.

Ryhmä alkaa, kun riittävä määrä maksusitoumuksen saaneita hakijoita koossa.

### Neuropsykiatrinen ryhmävalmennus (ADHD, Asperger)

Ryhmä järjestetään 1-2 kertaa vuodessa. Ryhmä alkaa, kun osallistujia on tarpeeksi.

Ryhmässä jaetaan tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä, ohjataan löytämään uusia ajattelu- ja käytösmalleja sekä lisätään arjen hallinnan sujuvuutta. Ryhmässä korostuu vertaistuen merkitys.

### Mediataidot- ryhmä ( 4 ryhmätapaamista)

Ryhmässä harjoitellaan medialaitteiden käyttöä.

Ryhmässä voi saada opastusta tietokoneen, älypuhelimien, tabletin käyttöön.

Ryhmän sisältö suunnitellaan ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden mukaan.

### Voimaa luonnosta-ryhmä ( 4 ryhmäkertaa)

Ryhmässä tehdään erilaisia luontoretkeä ja voimaannutaan luonnon antimista.

### Oma talous hallintaan-ryhmä (6 ryhmätapaamista)

Ryhmässä harjoitellaan oman talouden hallintaan saattamista. Ryhmässä laaditaan henkilökohtaiset taloussuunnitelmat, joissa seurataan päivittäistä/viikoittaista/kuukausittaista rahankäyttöä.

### Vertaisohjaajakoulutus (6 ryhmätapaamista)

Koulutus on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita mm. ryhmien vetämisestä tai toiminnan esittelyistä vertaisohjaajana.

Koulutuksen sisällöt ovat vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, itsetuntemus, voimavarakeskeisyys ja oma jaksaminen haastavissa tilanteissa.

**Kotipääskyyn voi hakeutua jatkuvan haun periaatteella.**

### **Ryhmiin hakeutuminen:**

Soite -alueen asukkaat hakeutuvat palveluun lomakkeella, joka löytyy Soiten internetsivuilta osoitteesta:

[https://www.soite.fi/media/hakemus\\_mt\\_ja\\_paihdekunt\\_asumis\\_ja\\_tukipalvelut.pdf/format-pdf](https://www.soite.fi/media/hakemus_mt_ja_paihdekunt_asumis_ja_tukipalvelut.pdf/format-pdf).

Hakemuslomakkeita saat myös Kotipääskystä ja yhteistyötahoilta.

Muut kuin Soite -alueen asukkaat hakeutuvat palveluihin kyseisen yksikön tai palvelun hakemuslomakkeella, jossa on tarkemmat ohjeet hakeutumisesta. Lisätietoja Kotipääskyn ohjaajilta!

#### **Lisätietoa ryhmistä:**

Vastaava ohjaaja 040-5852885

Kotipääskyn ohjaaja 040-5342611

Tervapajan ohjaaja 040-3548116

[paivajatyotoiminta@kpspy.fi](mailto:paivajatyotoiminta@kpspy.fi)

Kotipääsky: Arminkatu 2, 67200 Kokkola

Tervapaja: Tehtaankatu 29, 67100 Kokkola