

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry

Kokkolan päivä- ja työtoimintakeskus

Kotipääskyn

ohjattu ryhmätoiminta

KESÄ ja SYKSY 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, 2.8.-19.12.2021

Kädentaitoja

Ryhmässä harjoitellaan erilaisia kädentaitoja ohjaajan avustuksella, sekä harjoitetaan ryhmässä toimimiseen liittyviä vuorovaikutustaitoja. Ryhmän tarkoituksena on löytää itselle mielekästä tekemistä ja harjoitella sosiaalisia taitoja ryhmässä.

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

Liikunnan iloa!

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

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

Sählyryhmä

Ryhmässä pelataan sählyä ja harjoitellaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmässä harrastetaan erilaisia palloilupelejä ottaen huomioon sen hetkiset koronarajoitukset. Ryhmän jälkeen pelaajilla on saunomis- ja peseytymismahdollisuus.

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

Rupattelua yhdessä

Mikä saa meidät voimaan hyvin? Ryhmässä keskitytään ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, hyödyntäen ryhmäläisten voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmässä keskustellaan ja tehdään erilaisia tehtäviä. Ryhmän tavoitteena on kehittää sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja sekä saada vertaistukea muista ryhmäläisistä.

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

Toimintapaja

Ryhmässä harjoitellaan vuorovaikutustaitoja erilaisten toiminnallisten tehtävien merkeissä. Toimintapaja pitää sisällään muun muassa kädentaitoa, ruuan laittoja, leipomista ja kauppa asioiden hoitamista. Ryhmässä voidaan pitää myös teemapäiviä, jolloin ryhmäläiset suunnittelevat ohjelmaa yhdessä harjoitellen ryhmässä toimimisen taitoja.

- Ryhmä kokoontuu Työtoimintayksikkö Tervapajalla (Tehtaankatu 29).

UUSI RYHMÄ!

Yhdessä liikkuen!

Onko etsinnässä uusi liikuntaharrastus, mutta haluaisit liikkua yhdessä muiden kanssa? Yhdessä liikkuen- ryhmässä on mahdollista päästä kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, esimerkiksi tutustua yhdessä kuntosaliharjoitteluun, ryhmäläisten toiveita kuunnellen. Ryhmän tavoitteena on saada arkeen liikuntaa, uusia kokemuksia ja samalla harjoitella sosiaalisia taitoja. Ryhmästä saat vertaistukea ja tietoa liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin.

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

Määräaikaiset ryhmät

Määräaikaisiin ryhmiin haetaan jatkuvan haun periaatteella. Ryhmä alkaa, kun riittävä määrä maksusitoumuksen saaneita hakijoita on koossa.

Kesäryhmä 2021

Toiminnallinen kesäryhmä, jonka tarkoituksena on luoda ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja mielekkään tekemisen parissa. Ryhmän sisältö koostuu ryhmäläisten ideoiden ja toiveiden ympärille. Ryhmä kokoontuu 28.6.-31.7.2021 välisenä aikana viisi kertaa. Ryhmän koko määräytyy sen hetkisten koronarajoitusten mukaisesti. Mahdollista toteuttaa useampi ryhmä viikossa, jotta kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan. Ensimmäinen kokoontuminen Työtoimintayksikkö Tervapajalla, jossa suunnitellaan ryhmän sisältö.

Neuropsykiatrinen ryhmävalmennus (ADHD, Asperger)

Ryhmä järjestetään noin 1-2 kertaa vuodessa.

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 saa opastusta tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käyttöön. Ryhmän sisältö suunnitellaan ryhmäläisten toiveiden ja

tarpeiden mukaisesti. Ryhmän tavoitteena on asiakkaiden itsenäisempi ja osallisuutta lisäävä toimintakyky.

Voimaa luonnosta (5 ryhmätapaamista)

Ryhmässä tehdään erilaisia luontoretkiä ja voimaannutaan luonnon antimista. Ryhmä kokoontuu ensimmäisellä kerralla Kotipääskyn tiloissa Arminkatu 2, jolloin suunnitellaan tulevien ryhmäkertojen sisällöt. Ryhmässä harjoitellaan ryhmäytymistaitoja ja saadaan arkiliikuntaa.

Vertaisohjaajakoulutus (6 ryhmätapaamista)

Koulutus on suunnattu asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita ryhmien vetämisestä, toiminnan esittelystä ja heille, jotka haluaisivat jakaa omaa osaamistaan muille ryhmäläisille. Koulutus ei velvoita jatkossa osallistumaan tällaiseen toimintaan. Koulutuksen sisältö: vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, itsetuntemus, voimavarakeskeisyys ja oman jaksaminen haastavissa tilanteissa. Jokainen kokoontuminen sisältää teoriaosuuden ja käytännön harjoituksia. Kouluttajina toimivat Päivätoiminnan ohjaajat ja jatkossa myös koulutetut vertaisohjaajat.

- Ryhmä kokoontuu Työtoimintayksikkö Tervapajalla (Tehtaankatu 29)

UUSIA MÄÄRÄAIKAISIA RYHMIÄ!

Välipalat tutuiksi (5 ryhmätapaamista)

Ryhmässä opetellaan valmistamaan helppoja ja terveellisiä välipaloja yhdessä toimien. Valmistettavat ruuat suunnitellaan yhdessä ottaen huomioon mahdolliset allergiat sekä syödään ryhmäkerran päätteeksi yhdessä. Ryhmän tarkoituksena on harjaannuttaa kokkaus- ja sosiaalisia taitoja. Tarvikemaksu n 3e/ryhmätapaaminen.

- Ryhmä kokoontuu Työtoimintayksikkö Tervapajalla (Tehtaankatu 29)

Mitä sinulle kuuluu? (5 ryhmätapaamista)

Miehille suunnattu vertaistukiryhmä, jossa jaetaan omia kokemuksia ja saadaan tukea arjessa jaksamiseen. Tavoitteena luoda ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja. Ryhmän sisältö suunnitellaan ryhmäläisten toiveiden ja voimavarojen mukaisesti.

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.

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

Tervapaja: Tehtaankatu 29, 67100 Kokkola

Kotipääsky: Arminkatu 2, 67200 Kokkola