

KPSPY ry Koivutarhan lukuvuosi 2022

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

Arjen Avaimet

Ryhmässä keskitytään omien arjen- ja elämäntaitojen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Tavoitteena on omien elämäntapojen ja voimavarojen arvioiminen sekä ryhmän antaman tuen turvin niiden muuttaminen yhä paremmin omaa hyvinvointia tukeviksi. Toimintamuotona keskustelu ja käytännön harjoitteet. Ryhmän sisältöjen suunnittelussa huomioimme vuodenaikateemat, Green Care- ja Recovery-ajattelun.

Virikettä viikkoon

Ryhmä on suunnattu asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita peleistä, elokuvista, musiikista ja erityyppisestä yhteisöllisestä viriketoiminnasta. Ryhmässä hyödynnetään monipuolisesti erilaisia 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.

Rupatellen kuntoon

Rupatellen kuntoon on vuorovaikutuksellinen ja liikunnallinen ryhmä, jossa harrastetaan kevyitä liikuntalajeja terveysliikunnan vaikutukset huomioiden. Ryhmän tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti asiakkaiden sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja yhdessä tekemisen ja harrastamisen ohessa. Ryhmässä keskitytään myös kirjallisten taitojen harjaannuttamiseen.

Lyhytkestoiset määräaikaiset ryhmät lukuvuodella 2022

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

Luonnossa liikkuen- ryhmä

Luonnossa liikkuen-ryhmässä teemme erilaisia luontoretkiä hyödyntäen luonnon hyvinvointivaikutuksia. Ryhmä kokoontuu ensimmäisellä kerralla Koivutarhassa, jolloin suunnittelemme yhdessä tulevien ryhmäkertojen sisällöt. Ryhmässä harjoitellaan ryhmäytymistaitoja ja saadaan arkiliikuntaa.

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.

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.

Jouluryhmä

Jouluryhmässä virittäydytään yhdessä joulutunnelmaan keskittymällä jouluisen pikkupuuhaasteluun ja askarteluun. Ryhmässä mm. askartelemme jouluisen talvisia koristeita sekä valmistamme joululeivonnaisia.

Koivutarhan avotyökykyisyyden arviointi- ja valmennusjaksolle on käynnissä jatkuva haku.

Jos kiinnostuit ryhmistä tai avotyöstä, lisätietoa saat yksiköstä!

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen
yhdistys ry
Koivutarha
Lopotinkatu 1
69100 KANNUS

Puhelinnumerot:
Vastaava ohjaaja Johanna Eskola 040-4864046
Ohjaaja Suvi Haka 040-4866764
Sähköpostit: etunimi.sukunimi@kpspy.fi