

KESKI-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY/ VASKOOLIN RYHMÄTARJONTA KEVÄT 2022

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 torstai iltapäivisin 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 maanantai iltapäivisin. Lajit vaihtelevat, mm. lenkkeilyä, jumppaa, rentoutusta, sulkapalloa, frisbeetä 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?**

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.



MÄÄRÄAIKAISET RYHMÄT:

❖ **MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄ NUORILLE**

Nuorille aikuisille (n. 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. Ryhmä käynnistyy, kun ryhmäläisiä riittävästi!

❖ **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.

❖ **MIELEKÄS PÄIVÄ**

Ryhmässä tarkastellaan omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksia, tutustutaan terveelliseen ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin, sekä liikunnan mahdollisuuksiin ja sen myönteisiin vaikutuksiin. Myös muuhun hyvinvointiin kiinnitämme huomion. Ryhmäkokonaisuus kestää n. puoli vuotta. JATKUVA HAKU. Ryhmä käynnistyy, kun ryhmäläisiä riittävästi.

❖ **ENTISTÄ EHOMMAKSI**

Ryhmä kokoontuu Duunipajalla kerran viikossa, yhteensä kahdeksan (8) kertaa. Mahdollisuus kunnostaa omia pieniä huonekaluja esim. tuoli tms. Mikäli sinulla ei ole omaa kunnostettavaa, ja haluat kuitenkin tehdä käsilläsi, löytyy kunnostettavaa Duunipajalta. Ryhmäpäivä tarkentuu myöhemmin. Ryhmä käynnistyy, kun ryhmäläisiä riittävästi! JATKUVA HAKU.

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

JATKUVA HAKU. Ryhmä toteutetaan, kun 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 syksyllä 2022. Hakuaika 31.8.2022 saakka.**

TARJOAMME PALVELULUITAMME TARVITTAESSA 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:

Vastaava ohjaaja / 040 5744 595, Ohjaaja / 040 5111 896

email: etunimi.sukunimi@kpspy.fi

Vaskooli, Koulutie 33 A 4, 69700 Veteli

