

# Kotipääskyn ohjattu ryhmätoiminta

SYKSY 2022

•••••

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, 3.1-30.6.2022 ja 1.8.-22.12.2022.

### Kädentaito

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).

### Yhdessä liikkuen

**Uusi! Ryhmä alkaa heti kun vähintään 4 osallistujaa.**

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)

### 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).

### 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 vuorovaikutustaitoja ja saada vertaistukea muista ryhmäläisistä.

- 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).

## Toimintapaja

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

- Ryhmä kokoontuu Tervapajalla (Tehtaankatu 29).

## Määräaikaiset ryhmät

Määräaikaisiin ryhmiin haetaan jatkuvan haun periaatteella. Ryhmät alkavat, kun riittävä määrä maksusitoumuksen saaneita hakijoita on koossa. (Vähintään neljä asiakasta/ryhmä.)

## Neuropsykiatrinen ryhmävalmennus (ADHD, Asperger)

Ryhmä järjestetään noin 1-2 kertaa vuodessa.

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

## 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 oma jaksaminen haastavissa tilanteissa. Jokainen kokoontuminen sisältää teoriaosuuden ja käytännön harjoituksia. Kouluttajina toimivat Päivätoiminnan ohjaajat ja jatkossa myös koulutetut vertaisohjaajat.

- Ryhmä kokoontuu Tervapajalla (Tehtaankatu 29)

# KAUSIRYHMÄT

## Jouluryhmä (5 ryhmätapaamista) 18.11-16.12

Ryhmässä askarrellaan, maalataan, sekä keskustellaan jouluisista aiheista. Ryhmästä saa sosiaalista kanssakäymistä, vertaistukea ja ohjattua toimintaa. Ryhmän tarkempi sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kesken ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmäläisten tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, päivä tarkentuu myöhemmin.

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

**Kotipääskyyn voi hakeutua jatkuvan haun periaatteella.**

### Ryhmisiin 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

[tervapaja.kotipaasky@kpspy.fi](mailto:tervapaja.kotipaasky@kpspy.fi)

Tervapaja: Tehtaankatu 29, 67100 Kokkola

Kotipääsky: Arminkatu 2, 67200 Kokkola