

## Koivutarhan ryhmät syyslukukausi 2016

*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 hakemuslomaketta Päivätoimintayksikkö Koivutarhaan.*

### **Koti ja keho kuntoon**

Ryhmässä keskitytään terveellisten elämäntapojen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden ympärille. Tavoitteena on omien elämäntapojen ja voimavarojen arvioiminen sekä niiden muuttaminen ryhmän tukemana yhä paremmin omaa hyvinvointia tukeviksi. Toimintamuotona keskustelu ja käytännön harjoitteet. Ryhmässä on 6 paikkaa ja se kokoontuu maanantaisin klo: 9-10.30.

### **Toholammin 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. Ryhmä on avoin, eli siellä voi käydä silloin kun se itselle on mahdollista ja mielekästä. Ryhmässä on 8 paikkaa ja se kokoontuu Toholammilla Lampin tuvalla maanantaisin klo: 12-14.

### **Kevyt terveysliikunta**

Ryhmässä harrastetaan kevyitä liikuntalajeja, esim. kävelyä ja sauvakävelyä sekä jumpataan ja rentoudutaan. Ryhmässä on 4 paikkaa ja se kokoontuu tiistaisin klo: 9-10.30.

### **Kinopelit**

Ryhmä on suunnattu asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita erilaisista peleistä, elokuvista ja musiikista. Kinopelit-ryhmässä hyödynnetään monipuolisesti erityyppisiä toimintamuotoja ja keskustellaan yhdessä päivän teemasta. Ryhmässä on 5 paikkaa ja se kokoontuu tiistaisin klo: 11-13.

### **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. Ryhmään on varattu 12 paikkaa ja se kokoontuu torstaisin klo: 8.30-11.

### **Askartelu- ja käsityöryhmä**

Ryhmä on suunnattu asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita monipuolisesta askartelemisesta ja käsillä tekemisestä. Ryhmässä on 6 paikkaa ja se kokoontuu torstaisin klo 13-14.30.

### **Juttupiiri**

Juttupiiri on keskustelupainotteinen ryhmä, jossa mm. tarkastellaan lehtien ajankohtaista uutistarjontaa ja pohditaan yhdessä päivän polttavia puheenaiheita. Ryhmään osallistumisen tavoitteena on hyödyntää ja kehittää kokonaisvaltaisesti sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä on viisi paikkaa ja se kokoontuu perjantaisin klo: 8.30-10.30.

**Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry**  
**Päivätoimintayksikkö Koivutarha**  
**Lopotinkatu 1**  
**69100 KANNUS**

**Vastaava ohjaaja Johanna Eskola**  
**Päivätoiminnan ohjaaja Arja Laitinen**  
**s-posti: [etunimi.sukunimi@kpspy.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kpspy.fi)**  
**puh. 040-4864046,040-4866764**