

**Etä- ja liveryhmien päivä- ja viikko-ohjelma 2.8-17.12.2021 Ryhmätilannetta päivitetään muutostilanteissa**

| MAANANTAI  | TIISTAI   | KESKIVIIKKO   | TORSTAI  | PERJANTAI  |
|--|---|---|--|--|
| klo 9.30-11.30 (2 h)<br><b>Liikunta</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b>                  | klo 10.00-11.00 (1 h)<br><b>Rentous 0.</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b>                      |   | klo 9-10 (1 h)<br><b>HuoMente!</b><br>Etäryhmä<br><br>klo 10.00-11.00 (1 h)<br><b>Rentous 1.</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b> | klo 10-12 (2 h)<br><b>Arjen sankarit</b><br>Liveryhmä<br><br>klo 10-11 (1 h)<br><b>Rentous 2.</b><br>TRE: tarkasta sopivuus!<br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b> |
|  | klo 13.30-14.30 (1 h)<br><b>Bändi / Musiikki</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b>                | klo 13.30-15.30 (2h)<br><b>Kädentaidot ja luova toiminta 2.</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b> |  | klo 12-13 (1 h)<br><b>Rentous 3.</b><br>Kaikille sopiva<br>Etäryhmä  |
| klo 13.30-15.30 (2 h)<br><b>Verstas / Luova toiminta</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b> | klo 13.30-15.30 (2h)<br><b>Kädentaidot ja luova toiminta 1.</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b> | klo 13.30-15.30 (2h)<br><b>Kädentaidot ja luova toiminta 3.</b><br>Liveryhmä<br><b>Täynnä</b> | klo 13.30-15.30 (2 h)<br><b>Toivetoiminta</b><br>Liveryhmä   |  |
| klo 16-18<br>VERTAISTUKEEN<br>PERUSTUVA TOIMINTA<br>(Vertaistupa)                      | klo 16-18<br>VERTAISTUKEEN<br>PERUSTUVA TOIMINTA<br>(Vertaistupa)                             | klo 16-18<br>VERTAISTUKEEN<br>PERUSTUVA TOIMINTA<br>(Vertaistupa)                             | klo 16-18<br>VERTAISTUKEEN<br>PERUSTUVA TOIMINTA<br>(Vertaistupa)  | <b>klo 15-19</b><br>VERTAISTUKEEN<br>PERUSTUVA TOIMINTA<br>(Vertaistupa)   |

## RYHMIEN SISÄLLÖT 2.8-17.12.2021

### ARJENHALLINTATAITOJA TUKEVAT RYHMÄT

Rentous, ryhmät 0, 1, 2 ja 3

Ryhmä 0: TI klo 10.00-11.00. **Liverentous.** Ryhmä sisältää miellyttäviä rentousharjoitteita kuten hernepussirentous, suggestiorentous ja värirentous. Noin joka kolmas ryhmäkerta akupunktiorentous. Sopii kaikille. Ryhmän koko max. 6 henkilöä. Kesto 1 h. Liveryhmä. Erikseen sovittuina kertoina toteutetaan etäryhmänä. **Ryhmä käynnistyy 9.11.21!**

Ryhmä 1: TO klo 10.00-11.00. **Liverentous.** Ryhmä sisältää miellyttäviä rentousharjoitteita kuten hernepussirentous, suggestiorentous ja värirentous. Joka kolmas ryhmäkerta akupunktiorentous. Sopii kaikille. Ryhmän koko max. 6 henkilöä. Kesto 1 h. Liveryhmä.

Ryhmä 2: PE klo 10-11. **TRE- rentous.** Yksinkertaiset ja helposti omaksuttavat TRE-stressinpurkuliikkeet eli TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) käynnistävät kehon luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismiin, joka purkaa kehon jännitystiloja. Huom: ei sovi henkilöille, joilla on/on ollut psykoosityyppistä oireilua tai dissosiaatiohäiriöitä. Ryhmän koko max. 6 henkilöä. Kesto 1 h. Liveryhmä.

Ryhmä 3: PE klo 12-13. **Etärentous.** Ryhmä sisältää miellyttäviä rentousharjoitteita. Sopii kaikille. Ryhmän koko max. 10 henkilöä. Kesto 1 h. Etäryhmä.

HuoMente! TO klo 9-10

Koko asiakaskunnalle tarjottava hyvän päivän aloitus. Yhteiset aamukahvit, vapaamuotoiset päivän kuulumiset, ajankohtaisten asioiden käsittelyä, tsemppausta ja päivän rytmittämistä. Ryhmän koko max. 10 henkilöä. Kesto 1 h. Etäryhmä.

Arjen sankarit PE klo 10-12

Mahdollisuus vahvistaa arjen taitoja, itsensä ilmaisua, itsetuntemusta ja kokonaishyvinvointia. Ryhmässä voidaan laittaa ruokaa ja hoitaa muita kodinhoidollisia tehtäviä. Muina aihealueina voi olla asiakasryhmän tarpeitten mukaan hyvä arki ja ajanhallinta, ravitsemus, uni ja liikunta, stressi ja rentoutuminen, myönteinen ajattelu, tunteet ja itsetunto, sosiaaliset suhteet, riippuvuudet, unelmat, arvot ja tavoitteet, asioiden hoitaminen ja sähköiset palvelut. Ryhmässä myös ulospäin suuntautuvaa toimintaa. Ryhmän koko max. 8 henkilöä. Kesto 2 h. Liveryhmä.

## TAITOVALMENNUS/LUOVA TOIMINTA

### Verstas / Luova toiminta

MA klo 13.30-15.30.

Tavoitteena harjaannuttaa hienomotorisia, työsuunnittelu ja ongelmanratkaisu taitoja, kehittää pitkäjännitteisyyttä, siedättää itseään sosiaalisissa tilanteissa ja saada onnistumisen kokemuksia. Sisältö rakentuu asiakkaan omien toiveiden, tarpeiden ja taitojen mukaisesti huomioiden käytössä olevat välineet. Ryhmässä on mahdollisuus myös luovaan työskentelyyn, esim. piirtää ja maalata.

Ryhmän koko max. 6-8 henkilöä. Kesto 2 h.

### Liikunta

MA klo 9.30-11.30.

Liikunnallista toimintaa ja kuntoilulaitteharjoittelua. Tavoitteena ahdistuksen hallinta, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Ohjaaja opastaa kuntoilulaitteiden oikeaoppisessa käytössä ja antaa vinkkejä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyen. Kerran kuukaudessa tutustutaan Lahden alueen liikuntamahdollisuuksiin, jolloin koko ryhmä kokoontuu 9.30 ennalta sovittuun kohtaamispaikkaan. Ryhmän koko max. 10 henkilöä. Kokonaiskesto 2 h; paikalle voi tulla sovitusti joko klo 9.30 tai 10.30. Harjoittelu-aikaa/asiakas n. 1-2 tuntia. Liveryhmä.

### Bändi / Musiikki

TI klo 13.30-14.30.

Yhdessä bändisoittoa ja muuta yhdessä sovittavaa musiikkiin liittyvää toimintaa. Tavoitteena sosiaalisten taitojen kehittyminen, itseilmaisun ja itsetunnon kehittyminen, kognitiivisten ja hienomotoristen taitojen ylläpitäminen. Ryhmän koko max. 6 henkilöä. Kesto 1 h. Liveryhmä.

### Kädentaito ja luova toiminta 1.

TI klo 13.30-15.30

Sisältö rakentuu asiakkaiden omien toiveiden, tarpeiden ja taitojen mukaisesti huomioiden kuitenkin käytössä olevat tilat ja välineet. Tavoitteena sosiaalisten taitojen kehittyminen, itseilmaisun ja itsetunnon kehittyminen, kognitiivisten ja hienomotoristen taitojen ylläpitäminen. Myös ulospäin suuntautuvaa toimintaa. Ryhmän koko max. 8 hlöä. Kesto 2 h. Liveryhmä.

Kädentaidot ja luova toiminta 2.

KE klo 13.30-15.30.

Sisältö rakentuu asiakkaiden omien toiveiden, tarpeiden ja taitojen mukaisesti huomioiden kuitenkin käytössä olevat tilat ja välineet. Tavoitteena sosiaalisten taitojen kehittyminen, itseilmaisun ja itsetunnon kehittyminen, kognitiivisten ja hienomotoristen taitojen ylläpitäminen. Myös ulospäin suuntautuvaa toimintaa. Ryhmän koko max. 8 hlöä. Kesto 2 h. Liveryhmä.

Kädentaidot ja luova toiminta 3.

KE klo 13.30-15.30

Sisältö rakentuu asiakkaiden omien toiveiden, tarpeiden ja taitojen mukaisesti huomioiden kuitenkin käytössä olevat tilat ja välineet. Tavoitteena sosiaalisten taitojen kehittyminen, itseilmaisun ja itsetunnon kehittyminen, kognitiivisten ja hienomotoristen taitojen ylläpitäminen. Myös ulospäin suuntautuvaa toimintaa. Ryhmän koko max. 8 hlöä. Kesto 2 h. Liveryhmä.

Toivetoimintaa

TO klo 13.30-15.30.

Ryhmässä toteutetaan asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaista toimintaa. Toimintaa suunnitellaan teemoittain yhdessä ryhmäläisten kanssa esim. kädentaidot, luonto, liikunta. Myös ulospäin suuntautuvaa toimintaa. Sopiva ryhmä esim. uusille aloittajille. Ryhmän koko max. 8 henkilöä. Kesto 2h. Liveryhmä.

25.11.2021/JH