

Etä- ja liveryhmien päivä- ja viikko-ohjelma **31.7.2023** alkaen

Ryhmätilannetta päivitetään muutostilanteissa

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
klo 9.30-11.30 (2 h) <b>Liikunta</b>	klo 12.00-13.00 (1 h) <b>Rentous 0.</b>		klo 12.00-13.00 (1 h) <b>Rentous 1.</b>	klo 10-12 (2 h) <b>Arjen sankarit!</b>  klo 10-11 (1 h) <b>Rentous 2.</b> TRE: tarkasta sopivuus!
	klo 13.30-15.30 (2 h) <b>Verstas / Luova toiminta</b>	klo 13.30-15.30 (2h) <b>Kädentaidot / luova toiminta 2. ja 3.</b> <b>Täynnä!</b>		klo 13.30-14.30 <b>Jooga</b> Live-/Etäryhmä
klo 13.30-15.30 (2 h) <b>Bändi / Musiikki</b>	klo 13.30-15.30 (2h) <b>Kädentaidot / luova toiminta 1.</b> <b>Täynnä!</b>	klo 13.30-15.30 <b>Tutustumisaikoja ajanvarauksella</b> p. 040-137 6878	klo 13.30-15.30 (2 h) <b>Menoks!</b>	
<b>klo 16-19</b> VERTAISTUKEEN PERUSTUVA TOIMINTA (Vertaistupa)	klo 16-18 VERTAISTUKEEN PERUSTUVA TOIMINTA (Vertaistupa)	klo 16-18 VERTAISTUKEEN PERUSTUVA TOIMINTA (Vertaistupa)	klo 16-18 VERTAISTUKEEN PERUSTUVA TOIMINTA (Vertaistupa)	<b>klo 15-19</b> VERTAISTUKEEN PERUSTUVA TOIMINTA (Vertaistupa)

## **RYHMIEN SISÄLLÖT 31.7.2023 alkaen**

### **ARJENHALLINTATAITOJA TUKEVAT RYHMÄT**

#### Rentous, ryhmät 0, 1 ja 2

Ryhmä 0: TI klo 12.00-13.00. **Liverentous.** Ryhmä sisältää miellyttäviä rentousharjoitteita kuten hernepussirentous, suggestiorentous ja värirentous. Sopii kaikille. Ryhmän koko max. 6 henkilöä. Kesto 1 h. Liveryhmä. Erikseen sovittuina kertoina toteutetaan etäryhmänä.

Ryhmä 1: TO klo 12.00-13.00. **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.

Jooga PE klo 13.30-14.30. Kaikille sopiva ja ei tarvita aiempaa kokemusta. Sisältää loppurentoutuksen. 1 h. Ryhmä on muuttunut liveryhmäksi, mihin on mahdollisuus osallistua myös etänä.

#### Arjen sankarit PE klo 10-12

Mahdollisuus vahvistaa arjen taitoja, itsensä ilmaisua, itsetuntemusta ja kokonaisuhyvinvointia. 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

TI klo 13.30-15.30

Sisältö rakentuu asiakkaan omien toiveiden, tarpeiden ja taitojen mukaisesti huomioiden käytössä olevat välineet. Ryhmässä on mahdollisuus luovaan työskentelyyn. Ryhmän koko max. 6-8 henkilöä. Kesto 2 h.

### Liikunta

MA klo 9.30-11.30

Liikunnallista toimintaa ja kuntoilulaitteharjoittelua. 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. Liveryhmä.

### Bändi / Musiikki

MA klo 13.30-15.30!

Yhdessä bändisoittoa ja muuta yhdessä sovittavaa musiikkiin liittyvää toimintaa. Ryhmän koko max. 6 henkilöä. Kesto 2 h. Liveryhmä.

### Kädentaito / 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. Ryhmän koko max. 8 hlöä. Kesto 2 h. Liveryhmä.

### Kädentaidot / luova toiminta 2. ja 3.

klo 13.30-15.30

Sisältö rakentuu asiakkaiden omien toiveiden, tarpeiden ja taitojen mukaisesti huomioiden kuitenkin käytössä olevat tilat ja välineet. Ryhmän koko max. 8 hlöä (yht. 16 hlöä). Kesto 2 h. Liveryhmä.

### Menoks!

TO klo 13.30-15.30

Ryhmässä liikutaan kevyesti esim. ulkoilun, kuntoilun ja toiveiden mukaisin lajikokeiluun. Ryhmää suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmän koko max. 8 henkilöä. Kesto 2h. Liveryhmä.

19.9.2023/JH

-

**Viimeisin viikko-ohjelma löytyy osoitteesta:** <https://mente.fi/palvelut/sosiaalinen-kuntoutus/paiva-ja-ryhmatoiminta/>