

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT

Toiminnallinen kuntoutus

Ryhmätarjonta

Sisällysluettelo

TOIMINNALLISEN KUNTOUTUKSEN RYHMÄTARJONTA.....2
ETÄKUNTOUTUKSEN RYHMÄT.....8
LÄHIRYHMÄT.....9
EURA.....9
EURAJOKI.....10
HARJAVALTA.....10
HUITTINEN.....11
KANKAANPÄÄ.....11
KOKEMÄKI.....12
PORI.....13
PORI, POSITIIMI.....13
RAUMA.....14
SÄKYLÄ.....15

TOIMINNALLISEN KUNTOUTUKSEN RYHMÄTARJONTA

Arjen tuki -ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, jotka kokevat merkittäviä arkielämän haasteita. Ryhmässä keskustellaan terveyteen, hyvinvointiin ja arjen taitoihin liittyvistä asioista. Tavoitteena on tukea ja rohkaista vertaistuen avulla osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan ja vähentämään yksinäisyyden kokemusta. Ryhmä sisältää erilaisia toiminnallisia tehtäviä ja harjoitteita. Ryhmä on jatkuva, jossa voi aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa.

Avoin ryhmä

Avoimeen ryhmään voi tulla paikalle ryhmän aukioloajan puitteissa. Ryhmässä voi tutustua uusiin ihmisiin tai tavata vanhoja tuttuja sekä osallistua järjestettyyn toimintaan. Ryhmän aikana on mahdollisuus ammattilaisen tukeen, ohjaukseen ja neuvontaan. Toiminta vaihtelee yksiköittäin.

DKT Taitovalmennus-ryhmä

Taitovalmennusryhmän tavoitteena on oppia uusia taitoja, jotka helpottavat elämää ja vähentävät itselle haitallista käyttäytymistä. Näitä taitoja ovat hetkessä eläminen, vuorovaikutustaidot, tunnesäätelytaidot ja ahdistuksen hallintakeinot. Ryhmässä ja ryhmäkertojen välillä tehtävien välitehtävien avulla opetellaan tarkkailemaan oman käyttäytymisen syitä ja sitä, kuinka siihen voi vaikuttaa. Tavoitteena on myös oppia hallitsemaan tunteita, niin että ne eivät saa käyttäytymään itselle vahingollisella tavalla. Ryhmä perustuu dialektiseen käyttäytymisterapiaan (DKT), ja sopii erityisesti henkilöille, joilla on epävakaa persoonallisuushäiriö. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Tapaamisia ryhmässä on yhteensä 12.

Hoidollinen ryhmä

Hoidollinen ryhmä on tavoitteellisesti suunniteltu ja ammattilaisen ohjaama. Sen tarkoituksena on tukea osallistujien kuntoutumista, hyvinvointia ja toimintakykyä. Ryhmässä voidaan keskustella ammattilaisen johdolla lääkehoidosta, ohjataan sen toteuttamisessa, seurataan vointia ja kirjataan havaintoja. Ryhmämuotoinen työskentely tarjoaa mahdollisuuden saada vertaistukea ja huomata, ettei omien kokemusten kanssa tarvitse olla yksin. Ryhmässä voidaan käsitellä

osallistujien elämäntilanteeseen, sairauteen tai mielenterveyteen liittyviä asioita.

Kognitiivinen lyhytterapia ja sen ryhmähoito

On koulutettujen ammattilaisten toteuttama lyhytkestoinen psykoterapeuttinen hoitomuoto, jossa tapaamisia on rajattu määrä (usein 6-10 kertaa). Strukturoidussa hoidossa keskitytään erityisesti ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välisiin yhteyksiin. Tyypillisesti hoidossa pyritään tunnistamaan omia ajatus- ja toimintamalleja, tehdään erilaisia harjoituksia, asetetaan tavoitteita sekä harjoitellaan vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia. Omatoiminen harjoittelu tapaamisten välissä on tärkeää hoidon tuloksellisuuden kannalta.

Ryhmähoito tarjoaa tietoa sekä turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön, jossa voit jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi muiden samankaltaisia kokemuksia omaavien kanssa saaden vertaistukea. Esimerkiksi ahdistukseen, masennusoireisiin, riippuvuuteen, univaikeuksiin ja erilaisiin pelkoihin on omat hoitomallinsa.

Kognitiivisen lyhytterapian masennuksen hoitomalli

Tuntuuko mieliala usein alakuloiselta ja elämä tylsältä? Ryhmä tarjoaa tietoa ja käytännön keinoja mielialan parantamiseen. Hoidossa pyritään tunnistamaan ja muuttamaan erityisesti masennusta ylläpitäviä ajatuksia ja käyttäytymismalleja. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Se kokoontuu seitsemän kertaa. Yhden kerran kesto on kaksi tuntia. Hoito sisältää välitehtäviä, joiden tekeminen on tärkeää pysyvien muutosten aikaansaamiseksi.

Kognitiivisen lyhytterapian pakko-oireiden (OCD) hoitomalli

Pakottavatko ajatukset toimimaan tietyllä tavalla? Ryhmässä keskitytään häiriötä ylläpitävien pakkoajatusten ja niihin liittyvien virhetulkintojen sekä näiden herättämän ahdistuksen ja sitä kontrolloivan rituaalin muodostamaan noidankehään. Keskeisintä hoidossa on altistus- ja reaktionestomenetelmän käyttö. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Alussa ja lopussa on kaksi koko ryhmän tapaamista, keskellä työskentely on yksilöllistä. Yhden ryhmäkerran kesto on kaksi tuntia. Hoito sisältää välitehtäviä, joiden tekeminen on tärkeää pysyvien muutosten aikaansaamiseksi.

Kognitiivisen lyhytterapian paniikkihäiriön hoitomalli

Häiritsevätkö epämukavat tunteet erilaisissa tilanteissa? Ryhmähoidossa opetellaan tunnistamaan paniikkioireisiin liittyviä tulkintoja ja harjoitellaan suhtautumaan kehon tuntemuksiin ilman niiden tulkitsemista vaarallisiksi. Hoidossa keskitytään paniikkikohtauksia ylläpitäviin ajatuksiin ja käyttäytymiseen sekä asteittaiseen altistumiseen paniikin tuntemuksille ja tilanteille. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Se kokoontuu kuusi kertaa. Yhden kerran kesto on kaksi tuntia. Hoito sisältää välitehtäviä, joiden tekeminen on tärkeää pysyvien muutosten aikaansaamiseksi.

Kognitiivisen lyhytterapian riippuvuuden hoitomalli (esim. peli- tai päihderiippuvuus)

Ohjaako voimakas halu tai pakonomainen tunne toimintaasi? Ryhmässä korostetaan erityisesti riippuvuuskäyttäytymiseen liittyviä odotuksia ja uskomuksia. Hoidon perusajatuksena on, että muuttamalla toimintatapoja sekä työskentelemällä ajatuksien ja tunteiden kanssa niihin voidaan vaikuttaa. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Se kokoontuu seitsemän kertaa. Yhden kerran kesto on kaksi tuntia. Hoito sisältää välitehtäviä, joiden tekeminen on tärkeää pysyvien muutosten aikaansaamiseksi.

Kognitiivisen lyhytterapian sosiaalisten tilanteiden pelon hoitomalli

Ahdistaako toisten ihmisten huomion kohteena oleminen? Ryhmässä keskitytään ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymismalleihin, jotka ylläpitävät sosiaalista ahdistusta. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Se kokoontuu kuusi kertaa. Yhden kerran kesto on kaksi tuntia. Hoito sisältää välitehtäviä, joiden tekeminen on tärkeää pysyvien muutosten aikaansaamiseksi.

Kognitiivisen lyhytterapian unettomuuden hoitomalli

Häiritseekö unen saaminen, unessa pysyminen tai liian aikainen herääminen elämääsi? Ryhmä tarjoaa tietoa ja käytännöllisiä keinoja parempaan uneen. Ryhmässä tuetaan pysyviin muutoksiin, jotta nukkuminen ei olisi enää taistelua vaan luonnollinen osa arkea. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Se kokoontuu kuusi kertaa. Yhden kerran kesto on kaksi tuntia. Hoito sisältää välitehtäviä, joiden tekeminen on tärkeää pysyvien muutosten aikaansaamiseksi.

Kognitiivisen lyhytterapian yleistyneen ahdistuneisuuden hoitomalli

Tuntuuko mieli usein levottomalta, huolestuneelta tai kuormittuneelta? Ryhmässä keskustellaan arjen haasteista, opetellaan

tunnistamaan ahdistusta ylläpitäviä tekijöitä sekä harjoitellaan keinoja ahdistuksen lievittämiseen. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Se kokoontuu seitsemän kertaa. Yhden kerran kesto on kaksi tuntia. Hoito sisältää välitehtäviä, joiden tekeminen on tärkeää pysyvien muutosten aikaansaamiseksi

Mielen hyvinvointiryhmä

Ryhmä tarjoaa tukea arkeen ja keinoja henkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Vertaistuellisessa ryhmässä käydään läpi minäkuvaan, mielen haasteisiin, sosiaalisiin taitoihin ja elintapoihin liittyviä asioita keskustellen, yhdessä tehden ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Ryhmän tarkoituksena on lisätä arjen voimavaroja ja antaa valmiuksia itsestä huolehtimiseen, itsemyötätunnon löytämiseen sekä oman elämän arvostamiseen. Samalla osallistujat voivat kehittää vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojaan, jakaa ajatuksiaan muiden kanssa sekä vahvistaa kokemustaan vaikeistakin hetkistä selviytymisestä elämänlaadun kohentamiseksi.

Mielen hyvinvointia senioreille ryhmä

Ryhmä tarjoaa tukea yli 65-vuotiaille, joilla on mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyviä haasteita hoitojakson jälkeen. Ryhmä toimii jatkokuntoutuspaikkana, muttei ota asiakkaasta hoitovastuuta. Asiakasta autetaan ja tuetaan toipumisessa sekä hyvän arjen rakentumisessa. Ryhmässä saa vertaistukea, keskustelua ja yhdessä tekemistä turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ryhmässä harjoitellaan myös keinoja vahvistaa hyvinvointia, omia voimavaroja, lisätä osallisuutta ja tukea toipumista. Ryhmässä käynnit ovat määräaikaisia.

NADA –ryhmä

Hoito tukee kuntoutumista helpottamalla muun muassa riippuvuus-, ahdistus-, masennus- ja unettomuusoireita. Tarkoituksena on palauttaa kehon tasapaino ja tämän myötä parantaa yleistä hyvinvointia. Hoito toteutetaan viiden pisteen korva-akupunktio menetelmällä. Ryhmä on non-verbaalinen. Parhaan tuloksen saamiseksi menetelmä yhdistetään muihin psykososiaalisiin hoitoihin, kuten käynteihin toiminnallisessa kuntoutuksessa. Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, kun ryhmässä on tilaa. Hoito toteutetaan maksimissaan 10 käyntikerran jaksona. Yhden ryhmäkokoontumisen kesto on 1h 30min.

Nepsy-ryhmä aikuisille 1 ja 2

Ryhmä on tarkoitettu yli 18-vuotiaille, joilla on neuropsykiatrisen tuen tarvetta. Ryhmän tarkoituksena on tukea omien vahvuuksien löytämistä ja

niiden hyödyntämistä sekä tarjota keinoja omaan arkeen. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaistukea muilta, joilla on samanlaisia haasteita. Keskustelujen ja harjoitusten aiheet liittyvät mielenterveyteen ja neuropsykiatristen piirteiden aiheuttamiin haasteisiin. Ryhmä pohjautuu ratkaisukeskeiseen neuropsykiatriseen valmennukseen, joka on ohjauksellinen ja tavoitteellinen kuntoutusmenetelmä.

Ryhmä 1: Suljettu ryhmä. 8–10 tapaamiskertaa. 8–10 osallistujaa.

Ryhmä 2: Jatkuva ryhmä, avoin. Osallistujamäärää ei ole lähtökohtaisesti rajattu, määräytyy resurssien mukaan.

OCD- ryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää paremmin omaa pakko-oireista häiriötä ja kohdata samojen asioiden kanssa kamppailevia henkilöitä. Tavoitteena on oppia luottamaan itseensä ja omiin aisteihin paremmin, ja tätä kautta vähentämään epäilyjä. Ryhmään liittyen tehdään tehtäviä niin tapaamisilla, kuin kotitehtävinä. Ryhmä perustuu I-CBT-menetelmään (Inference based cognitive behavioral therapy), eli kognitiivisen käyttäytymisterapian muotoon, jossa lähdetään muokkaamaan pakkomielteitä. Tässä metodissa ei altistuta ahdistaville asioille, vaan lähdetään järkeilemään ja tekemään oivalluksia omasta tavasta ajatella ja tuntea. Ryhmä vaatii osallistujilta kykyä pohtia syvällisesti omaa mielensisäistä maailmaa. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa.

OCD- jatkoryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville

Ryhmässä syvennetään tietämystä pakko-oireisesta häiriöstä. Menetelmänä on OCD-valmentaja ja fysioterapeutti Erika Lindroosin kehittämä Bedrock method, joka on toipumista korostava lähestymistapa pakko-oireisen häiriöön (OCD). Bedrock method ei ole lääketieteellinen hoitomuoto, vaan täydentävä tuki muiden menetelmien rinnalle. Ryhmässä ei pyritä pääsemään täysin eroon ahdistuksesta, epävarmuudesta tai muista vaikeista tunteista, vaan rakennetaan kestävämpää "kalliopohjaa" kohdata omat ajatukset ja tunteet. Ryhmässä tehdään kirjallisia ja kehollisia harjoituksia. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa.

Osaamisen polut

Onko suuntana opiskelu tai työelämä? Osaamisen polut ryhmässä käydään läpi erilaisia opiskelun ja työelämän mahdollisuuksia sekä omia unelmia. Keskitytään omien vahvuuksien ja osaamisen näkyväksi tekemiseen. Vahvistetaan ajatusta opiskeluihin tai työelämään siirtymisestä. Keskustellaan ryhmässä omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvistä aiheista. Tavoitteena on omien voimavarojen tunnistaminen,

luottamuksen lisääntyminen ja rohkeus mennä eteenpäin omassa elämässä.

Päihderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille asiakkaille, jotka haluavat pohtia omaa päihteiden käyttöä tai kaipaavat tukea sen vähentämiseen / lopettamiseen tai kaipaavat vertaistukea ja kokemusten jakoa raittiuden tai hallinnan ylläpitämiseksi. Ryhmässä työskennellään ratkaisu – ja voimavarakeskeisesti. Tapaamisissa käsitellään mm. seuraavia teemoja: retkahduksen ehkäisy, mielitekojen hallinta, arjen rakenteet, rutiinit ja uudet elämäntavat sekä tunteiden säätely, vuorovaikutussuhteet, omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen.

Toiminnallisuutta tukeva ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille kuntoutujille, jotka kaipaavat tukea ja toimintaa arkeensa. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuksia muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen, vertaistukeen ja mielekkääseen yhdessä tekemiseen. Ryhmä tukee osallistujien rohkeutta, osallisuutta ja pystyvyyttä. Ryhmässä ei tarvita mitään erityisosaamista vaan kiinnostus yhdessä tekemiseen ja avoin innostus riittää. Sisältö määräytyy yksikkökohtaisesti ja voi olla mm. kädentaitoja, käsitöitä, luovaa toimintaa, liikuntaa, ruoanvalmistusta/leivontaa.

Toimintaryhmä

Tässä ryhmässä korostuu toiminnallisuus ja käytännön, osallisuuden sekä yhteisöllisyyden kokemukset ja konkreettinen tekeminen. Ryhmässä opetellaan yhdessä työelämätaitoja ja muiden ihmisten kohtaamista. Ryhmässä on vaihtelevasti muutakin ohjelmaa. Ohjaajilta saa tukea arjen hyvinvointiin. Ryhmäaika voi vaihdella osallistujien voimavarojen mukaan. Ryhmän sisältö määräytyy yksikkökohtaisesti ja voi olla mm. alihankintaa, toimintaa kalustekeskuksessa, puuverstaassa tai keittiössä.

Toimintaterapeutin -ryhmä

Henkilöille, joita ryhmätoiminta kiinnostaa, mutta keskusteleminen ei ole se oma juttu. Niille, joita kiinnostavat monet asiat, ja erilainen tekeminen kutkuttaa. Tässä ryhmässä lähdetään miettimään erilaisia toiminnan muotoja avuksi oman mielenterveyden ja päihteettömyyden tukemiseksi. Ja samalla pääsee harjoittelemaan sosiaalisia tilanteita. Luetaan, katsellaan, tutkitaan ja kokeillaan. Yhdellä kertaa voidaan pelata pelejä, toisella kerralla taas katsella luontodokumentti. Kokeillaan vaikka yhdessä erilaisia luovia menetelmiä: kirjoittamista, piirtämistä, valokuvausta ja mitä luovaa vain mieleen juolahtaa. Suunnittelussa otetaan huomioon

ryhmäläisten toiveet, ja mitään ei tarvitse osata etukäteen. Ryhmän ohjaajana toimintaterapeutti.

ETÄKUNTOUTUKSEN RYHMÄT

Etäkuntoutuksen ryhmiin voi osallistua etäyhteydellä Hyvinvointialueen Sata-sovelluksen kautta, jolloin osallistuminen on helppoa ja joustavaa. Etäryhmä sopii tilanteisiin, joissa kulkeminen tuottaa haasteita tai paikan päällä toteutettavaan ryhmään osallistuminen ei jostain muusta syystä onnistu. Osallistuminen edellyttää, että käytössä on digilaite (tietokone, tabletti tai älypuhelin) ja rauhallinen yksityinen tila, jossa osallistua ryhmään. Etäryhmään osallistuessa ammattilainen varmistaa osallistujan henkilöllisyyden. Sata-sovellukseen kirjaudutaan vahvasti tunnistautuneena tai mikäli tunnistautuminen ei ole käytössä, osallistujan henkilöllisyys todennetaan ennen ryhmän alkua muulla tavoin. Lue lisää osoitteesta: https://satakunnanhyvinvointialue.fi/asioi-digitaalisesti/digitaalinen-sote-keskus/

Kognitiivinen lyhytterapia peliriippuvuuden hoitomalli
torstai 18.3–22.4.2027 klo 13.00-15.00
p. 044 422 4406, p. 044 772 8362

Kognitiivinen lyhytterapia ahdistuksen hoitomalli
tiistai 2.2-16.3.2027 klo 10.00–12.00
p. 044 772 8362, p. 040 652 4202

tiistai 13.4–25.5.2027 klo 10.00-12.00
p. 044 772 8362, p. 040 652 4202

Kognitiivinen lyhytterapia unettomuuden hoitomalli
torstai 4.2-11.3.2027 klo 13.00–15.00
p. 044 422 4406, p. 044 772 8362

torstai 13.5–17.6.2027 klo 13.00-15.00
p. 044 422 4406, p. 044 772 8362

Kognitiivisen lyhytterapian sosiaalisten tilanteiden pelon hoitomalli

torstai 28.1.- 4.3.2027 klo 13.00–15.00
p.040 652 4210, p.040 652 4202

torstai 8.4.-20.5.2027 klo 13.00–15.00
p.040 652 4210, p. 040 652 4202

LÄHIRYHMÄT

EURA

Kotipiirintie 1, 27510 Eura

Arjen tuki
maanantai 11.1-30.6.2027 klo 13.00–14.30
p. 040 488 6237, p. 044 772 8361, p. 044 422 4406

Avoin ryhmä
keskiviikko 13.1-30.6.2027 klo 9.00–11.00
p. 040 488 6237, p. 044 772 8361, p. 044 422 4406

Kognitiivinen lyhytterapia peliriippuvuuden hoitomalli
perjantai 5.2-19.3.2027 klo12.00–14.00
p. 044 422 4406, p. 044 772 8362

Mielen hyvinvointi
perjantai 15.1-30.6.2027 klo 10.00–11.30
p. 040 488 6237, p. 044 772 8361, p. 044 422 4406, p. 044 772 8362

tiistai 12.1-9.3.2027 klo 14.00-15.30 (depressiokoulu)
p.044 772 8361, p. 040 488 6237

Senioriryhmä
keskiviikko 13.1-30.6.2027 klo 13.00–14.30
p. 040 488 6237, p. 044 772 8361, p. 044 422 4406

Toiminnallisuutta tukeva ryhmä
maanantai 11.1-30.6.2027 klo 9.00-11.00
p. 040 488 6237, p. 044 772 8361, p. 044 422 4406

EURAJOKI

Sotepiste, Rantaperentie 1, 27100 Eurajoki

Mielen hyvinvointi -ryhmä
Torstai 29.1.-24.6.2027 klo 13.00–14.30
p. 040 172 9522, p. 044 403 6130

HARJAVALTA

Sairaalantie 14, rakennus 3, 29200 Harjavalta

Avoin ryhmä
maanantai 11.1-28.6.2027 klo 9.00-12.00
keskiviikko 13.1-30.6.2027 klo 9.00-12.00
p. 040488 6236, p. 040 488 3968

Hoidollinen ryhmä, Nada korva-akupunktio
torstai 14.1.-1.7.2027 klo 10.00-11.30
p.040 488 3968

Mielen hyvinvointi ryhmä
tiistai (parittomat viikot) 19.1.-22.6.2027 klo 12.00-13.30
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Nepsy-ryhmä aikuisille
tiistai (parilliset viikot) 12.1-30.6.2027 klo 12.00-13.30
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Osaamisen polut ryhmä
tiistai 12.1-29.6.2027 klo 9.00-11.00
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Toiminnallisuutta tukeva ryhmä
keskiviikko13.1-30.6.2027 klo 9.00-12.00 (keittiö)
torstai 14.1.-1.7.2027 klo 10.00-11.30 (käsityö)

Toimintaryhmä (kalustekeskus)
tiistai 12.1.-29.6.2027 klo 9.00-13.00
torstai 14.1-1.7.2027 klo 9.00-13.00
perjantai 15.1-2.7.2027 klo 9.00-13.00
p. 044 773 0109

HUITTINEN

Sotekeskus, Risto Rytin katu 53, 32700 Huittinen

Avoin ryhmä
torstai 13.1.-1.7.2027 klo 11.00-12.00
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Kognitiivinen lyhytterapia, masennuksen hoito-ohjelma
keskiviikko klo 14.00-16.00, alkaa maaliskuun lopussa, tarkentuu myöhemmin, p. 044 773 0216

Mielen hyvinvointi ryhmä
torstai 14.1-1.7.2027 klo 9.00-10.30
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Nepsy-ryhmä aikuisille
torstai 14.1-1.7.2027 klo 12-13.30
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Osaamisen polut ryhmä
torstai 14.1-1.7.2027 klo 14.00-16.00
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Päihderyhmä
keskiviikko 13.1-30.6.2027 klo 9.00-11.00
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

KANKAANPÄÄ

Tapalankatu 20, 2.kerros, 38700 Kankaanpää

Avoin ryhmä
maanantai 11.1- 30.6.2027 klo 8.45–12.00 (Huomio! Vuoden ensimmäinen kerta tiistai 12.1. 2027)
p. 0406524202

Hoidollinen ryhmä, Nada korva-akupunktio
tiistai 19.1-30.6.2027 klo 9.30–11.00
p. 0406524203

Toimintaryhmä (entinen Äijäryhmä)

tiistai 19.1-30.6.2027 klo 12.00–14.00
p. 0406524203

Mielen hyvinvointiryhmä I (entinen Hyvinvointitaidot I-ryhmä)
keskiviikko 13.1.-10.2.2027 klo 13–14.30
p.0406524210

Mielen hyvinvointiryhmä 2 (entinen Hyvinvointitaidot II-ryhmä)
keskiviikko 3.3.-31.3.2027 klo 13.00–14.30
p. 0406524210
Toimintaryhmä (entinen Toiminnallinen talo ryhmä)
keskiviikko 13.1-30.5.2027 klo 9.00–12.30
p. 0406524203

Toiminnallisuutta tukeva ryhmä (entinen Taidepaja)
torstai 14.1- 30.6.2027 klo 12.15–15.00
p. 0406524203

Mielen hyvinvointia senioreille
perjantai (parittomat viikot) 22.1-30.6.2027 klo 12.00–13.30
p. 0406524202

KOKEMÄKI

Sotepiste, Iltarusko 1 (Henrikinhovi), 32800 Kokemäki

Avoin ryhmä
tiistai 12.1-29.6.2027 klo 9.00-12.00
p. 040488 6236, p. 040 488 3968

Mielen hyvinvointi ryhmä
maanantai (parittomat viikot) 18.1-21.6.2027 klo 12.00-13.30
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Nepsy-ryhmä aikuisille
maanantai (parilliset viikot) 11.1-28.6.2027 klo 12.00-13.30
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Osaamisen polut ryhmä
maanantai 11.1-28.6.2027 klo 9.00-11.00
p. 044 773 0216, p. 044 432 5448

Toiminnallisuutta tukeva ryhmä
tiistai 12.1-29.6.2027 klo 13.00-14.30
p. 040488 6236

PORI

Valtakatu 12, käynti sisäpihalta, 28100 Pori

Arjen tuki ryhmä
tiistai 12.1-29.6.2027 klo 12.00-14.00
torstai 14.1-1.7.2027 klo 9.00-11.00
p. 044 7013295, p. 044 701 0790

Kognitiivinen lyhytterapia, masennuksen hoitomalli
keskiviikko 20.1-10.3.2027 klo 14.00-16.00
p.044 701 2827

OCD- ryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville
torstai 4.3-27.5.2027 klo 10.00-11.30
p.044 701 2827, p. 044 701 0789

OCD- jatkoryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville
torstai 14.1-25.2.2027 klo 10.00-11.30
p.044 701 2827, p. 044 701 0789

Toiminnallisuutta tukeva ryhmä
keskiviikko 13.1-30.6.2027 klo 12.00-14.00
p. 044 7013295, p. 044 701 0790

Toimintaryhmä
Maanantai, tiistai ja keskiviikko 11.1- 30.6.2027 klo 9.00-12.00.
p. 044 7013295, p. 044 701 0790

Toimintaterapeutin ryhmä
torstai 14.1-1.7.2027 klo 13.00–15.00
p. 044 701 3295, p. 044 701 0790

PORI, POSITIIMI

Liisankatu 11, 28100 Pori

Avoin ryhmä

maanantai – torstai 4.1-1.7.2026 klo 9.00-14.00
p. 044 701 8176, p. 044 701 3296

Toimintaryhmä (kahvila)
maanantai – torstai 4.1-1.7.2027 klo 8-11.30 ja 11.30-14.30
p. 044 701 3296, p. 040 013 4794

Toiminnallisuutta tukeva ryhmä (liikunta)
keskiviikko 13.1-30.6.2027 klo 14.15-15.15
p. 044 701 8176, p. 044 701 3296

Hoidollinen ryhmä, Nada korva-akupunktio
perjantai 15.1-2.7.2026 klo 11.00-12.30
p. 044 701 8176, p. 044 701 3296

RAUMA

Koilahdentie 256, 26720 Rauma

Avoin-ryhmä
Keskiviikko 3.2.-30.6.2027 klo 14.00–15.00
p. 040 172 9522, p. 044 403 6130

DKT Taitovalmennus-ryhmä
perjantai 15.1.–9.4.2027 klo 9.00–11.00
p. 040 172 9522

Hoidollinen ryhmä, Nada korva-akupunktio
tiistai 2.2.-29.6.2027 klo 13.00–14.30
p. 040 172 9522, p. 044 403 6130

Kognitiivinen lyhytterapia unettomuuden hoitomalli
tiistai 26.1.-9.3.2027 (vk 8 tauko) klo 9.45–11.45
p. 044 403 6132

Kognitiivinen lyhytterapia ahdistuksen hoitomalli
tiistai 6.4.-18.5.2027 klo 9.45–11.45
p. 044 403 6132

Mielen hyvinvointia senioreille-ryhmä

Torstai 4.2.-24.6.2027 klo 9.45–11.15
p. 044 403 6130

Nepsy-ryhmä aikuisille 2
perjantai 15.1.-18.6.2027 klo 9.45–11.15
p. 044 403 6182, p. 044 403 6130

Osaamisen polut
keskiviikko 27.1.-17.3.2027 klo 11.45–13.15
keskiviikko 7.4.-26.5.2027 klo 11.45–13.15
p. 044 403 6132, p. 044 403 6182

Toimintaryhmä
Maanantai-torstai 11.1.-1.7.2027 klo 9.00–13.00
p. 044 403 6130, p. 044 403 6132, p. 044 403 6182

SÄKYLÄ

Sotepiste, Välskärintie 5, 27800 Säkylä

Avoin ryhmä
keskiviikko 13.1-30.6.2027 klo 13.00–15.00
p. 044 772 8362