

## Sisällysluettelo

Toiminnallisen kuntoutuksen ryhmätarjonta.....	2
Etäkuntoutus.....	3
<b>Menossa olevat ryhmät.....</b>	<b>3</b>
<b>Tauolla/päättyneet.....</b>	<b>5</b>
Positiimi.....	5
<b>Avoin toiminta.....</b>	<b>6</b>
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät.....</b>	<b>6</b>
<b>Tauolla/päättyneet.....</b>	<b>8</b>
Toiminnallinen kuntoutus Eura.....	9
<b>Avoin toiminta.....</b>	<b>9</b>
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät.....</b>	<b>9</b>
Toiminnallinen kuntoutus Eurajoki.....	11
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät.....</b>	<b>12</b>
Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta.....	12
<b>Avoin toiminta .....</b>	<b>12</b>
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät .....</b>	<b>13</b>
<b>Tauolla/päättyneet.....</b>	<b>15</b>
Toiminnallinen kuntoutus Huittinen.....	16
<b>Avoin toiminta.....</b>	<b>16</b>
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät.....</b>	<b>16</b>
Toiminnallinen kuntoutus Kankaanpää.....	18
<b>Avoin toiminta.....</b>	<b>18</b>
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät.....</b>	<b>19</b>
<b>Tauolla/päättyneet.....</b>	<b>21</b>
Toiminnallinen kuntoutus Kokemäki.....	21
<b>Avoin toiminta .....</b>	<b>21</b>
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät.....</b>	<b>22</b>
Toiminnallinen kuntoutus Pori.....	24
<b>Jatkuvat ryhmät.....</b>	<b>24</b>
<b>Suljetut ryhmät.....</b>	<b>27</b>
<b>Tauolla/päättyneet.....</b>	<b>28</b>

Toiminnallinen kuntoutus Rauma.....	28
<b>Avoim toiminta</b> .....	<b>28</b>
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät</b> .....	<b>29</b>
<b><i>Tauolla/päättäneet</i></b> .....	<b>31</b>
Toiminnallinen kuntoutus Säkyä.....	33
<b>Jatkuvat ja suljetut ryhmät</b> .....	<b>33</b>

## **Toiminnallisen kuntoutuksen ryhmätarjonta**

Toiminnallisen kuntoutuksen ryhmät on suunnattu työikäisille satakuntalaisille, joilla on mielenterveyteen ja/tai päihteiden käyttöön liittyviä haasteita. Ryhmät ovat kuntouttavia eli

ryhmäläisiltä odotetaan halua mennä eteenpäin omassa kuntoutuksessaan. Ryhmiin ei saa osallistua päihteiden vaikutuksen alaisena.

## **Etäkuntoutus**

Ryhmään voit osallistua kotoa käsin ja ryhmä järjestetään Hyvinvointialueen Sata-sovelluksen kautta, jolloin osallistuminen on helppoa ja joustavaa. Osallistuminen edellyttää, että sinulla on käytössäsi digilaitte (tietokone, tabletti tai älypuhelin) ja rauhallinen yksityinen tila, josta osallistut ryhmään. Etäryhmään osallistuminen edellyttää, että ammattilainen varmistunut henkilöllisyydestäsi. Tämä tapahtuu Sata-Sovelluksessa vahvasti tunnistautuneena tai mikäli sinulla ei ole vahvan tunnistautumisen mahdollisuutta, henkilöllisyytesi tunnistetaan ennen ryhmän alkua muulla tavoin.

Lue lisää osoitteesta:

<https://satakunnanhyvinvointialue.fi/asioi-digitaalisesti/digitaalinen-sote-keskus/>

## **Menossa olevat ryhmät**

### ***Uravalmiudet***

Toiminnallisen etäkuntoutuksen ryhmä opiskeluun ja urasuunnittelutaitoihin liittyen. Tavoitteena on vahvistaa itsetuntemusta, kehittää omia urasuunnittelutaitoja, tutustua erilaisiin koulutusvaihtoehtoihin ja selkeyttää tulevaisuuden suunnitelmia. Ryhmään osallistuminen edellyttää vahvaa tunnistautumista ja Sata-sovelluksen käyttöä omalla mobiililaitteella tai tietokoneella.

Joka toinen torstai 10.9.-19.11.2026 klo 14.00–15.30 (6 krt).

Ilmoittautuminen viimeistään 3.9.2026

Yhteyshenkilöt: p.044 403 6182 tai p.044 701 3295

### ***Sosiaalisten tilanteiden pelon KLT***

Tämä kognitiivisen lyhytterapian hoitomalli tarjoaa tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa sosiaalisten tilanteiden pelon ja jännittämisen hoitoon. Hoitomallissa keskitytään ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymismalleihin, jotka ylläpitävät sosiaalista ahdistusta. Saat ryhmässä tukea pysyviin muutoksiin. Hoitomalli sisältää myös välitehtäviä, joiden tarkoitus on helpottaa muutosten siirtymistä osaksi arkea. Osallistuminen edellyttää Sata-sovelluksen käyttöä.

10.9. alkaen, 6 kertaa klo 13.00–15.00

Yhteyshenkilöt: p. 040 652 4202 ja p. 040 652 4210

## **Ahdistuneisuus**

Ahdistuneisuusryhmä – tukea ja ymmärrystä yhdessä. Tuntuuko mielesi usein levottomalta, huolestuneelta tai kuormittuneelta? Et ole yksin. Ahdistuneisuus on yleinen kokemus, ja siihen on mahdollista saada helpotusta oikeanlaisen tuen avulla.

Ryhmä tarjoaa turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön, jossa voit jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi muiden samankaltaisia kokemuksia omaavien kanssa. Ryhmässä keskustellaan arjen haasteista, opetellaan tunnistamaan ahdistusta ylläpitäviä tekijöitä sekä harjoitellaan keinoja sen lievittämiseen.

11.8 -22.9.2026 tiistaisin klo 10.00–12.00. Ilmoittaudu viimeistään 3.8.2026

Yhteyshenkilöt: p. 0447728362 ja p. 0406524202

## **Univaikeudet KLT**

Kognitiivisen lyhytterapian Unettomuuden hoito-ohjelma perustuu tutkittuihin menetelmiin, jotka auttavat rauhoittamaan hermostoa ja palauttamaan luonnollisen unirytmän.

Menetelmä tarjoaa tietoa ja käytännöllisiä keinoja parempaan uneen. Saat ryhmässä tukea pysyviin muutoksiin, jotta nukkuminen ei olisi enää taistelua vaan luonnollinen osa arkea. Hoito-ohjelma sisältää myös välitehtäviä, joiden on tarkoitus helpottaa muutosten tuloa osaksi arkeasi.

Ryhmään osallistuminen edellyttää Sata-sovelluksen käyttämistä ja palveluun kirjautuminen vaatii vahvan tunnistautumisen joko henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Osallistumiseen tarvitaan rauhallinen paikka ja toimiva mikrofoni.

Ryhmä on suljettu ja määräaikainen, kuusi kertaa.  
Maanantaisin 17.8.-21.9.2026 klo 12.00–14.00

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 13.8.2026

Yhteyshenkilöt: p. 044 772 8362 ja p. 044 422 4406

## **Arjen taito- ja valmennus**

Ryhmässä mietitään yhdessä keinoja, joilla saadaan arkea helpommaksi. Keskustellaan ja tehdään lyhyitä harjoituksia. Jokaisella käyntikerralla on eri aihe ja ryhmän aikana pyritään kattavasti käymään läpi erilaisia arjen hallintaan liittyviä keinoja.

Ryhmään osallistuminen edellyttää vahvaa tunnistautumista ja Sata-sovelluksen käyttöä omalla mobiililaitteella tai tietokoneella.

Joka toinen torstai 3.9.-10.12.2026 kello 14.00–15:30.

Ilmoittautuminen viimeistään 27.8.2026

Yhteydenotot: p.044 403 6182 ja p. 044 701 3295

## **Tauolla/päättäneet**

### ***Mielen hyvinvointi osittain luontoteemaisena***

Toiminnallisen etäkuntoutuksen psykoedukatiivinen ryhmä, jonka tavoitteena on tukea osallistujien mielen hyvinvointia, lisätä itseymmärrystä ja tarjota konkreettisia keinoja arjen tasapainon vahvistamiseen. Ryhmässä on osittainen luontoteema.

### ***Tunnelukot***

Toiminnallisen kuntoutuksen psykoedukatiivinen ryhmä tunnelukoista. Tavoitteena on antaa tietoa, konkreettisia keinoja ja vertaistukea tunnelukkojen tunnistamiseen ja avaamiseen. Ryhmä toteutetaan etänä. Osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin asiakkaalta itseltään sekä verkkopankkitunnukset.

### ***Jännittäjät***

Tuntuuko sinusta, että sosiaalinen jännittäminen rajoittaa elämääsi? Ahdistaaako sinua toisten ihmisten huomion kohteena oleminen?

Ryhmässä saat tietoa sosiaalisesta jännittämisestä, miten itsetuntemus, itsetunto ja itsemyötätunto vaikuttaa sosiaaliseen jännittämiseen. Ryhmä on vertaistuellinen ja siinä etsitään yhdessä keinoja sosiaalisen jännityksen helpottamiseen. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat epävarmuutta tai jännitystä sosiaalisissa tilanteissa ja haluavat oppia hallitsemaan sitä paremmin.

### ***Nepsy-etäryhmä***

Harhailevatko ajatukset? Meneekö tärkeitäkin asioita ohi? Jäävätkö asiat viime tippaan tai kokonaan hoitamatta? Onko tunne-elämäsi ailahtelevaa?

Saat tietoa nepsy-oireista ja selviytymiskeinoja arkeen. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden vertaistuellisiin keskusteluihin.

Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, joilla on nepsyoireilua.

## **Positiimi**

## **Avoin toiminta**

### ***Positiimin avoin toiminta***

Toimintaa, johon voit tulla ja lähteä sen kestoajan puitteissa, niin kuin itselle sopii. Osallistua voit myös satunnaisesti ja nimettömänä, juuri sen verran kuin itse haluaa.

Toiminta tarjoaa sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen lisäksi mahdollisuuden henkilökohtaisiin keskusteluihin ja sosiaali- ja palveluohjaukseen.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11, Pori

Aika: Maanantaista torstaihin, klo 9 – 14:00

Yhteyshenkilöt: p. 044 7013296 ja p. 044 7018176

### ***Liikuntaryhmä***

Kaikille avoin kevyt liikuntaryhmä, johon voit vain tulla paikalle. Pääsääntöisesti kesällä ollaan ulkosalla ja talvella sisätiloissa. Ryhmässä pelataan ulkopelejä, muun muassa bocciaa ja mölkkyä. Tarkempi ohjelma Positiimin Facebook-sivuilla.

Paikka: Raatihuoneenpuisto sekä talvikaudella Porin Nuorisotalo (Isolinnankatu 12)

Aika: Keskiviikkoisin, klo 14.15-15.15

Yhteyshenkilö: p. 044 701 8176

### ***Tietoiskut- ryhmä***

”Positiimin tietoiskut” on joka toinen viikko tapahtuva tietoiskupaketti. Tietoiskuissa vierailivat eri ammattilaiset, asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat. Tietoiskut ovat parillisilla viikoilla. Toimintaan voi osallistua koska vain, eikä se vaadi sitoutumista. Tarkempi ohjelma Positiimin Facebook-sivuilla.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11, Pori

Aika: Torstaisin parillisilla viikoilla, klo 10-11:30

Yhteyshenkilö: p.0447018176

## **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

### ***Kahvila- ryhmä***

Asiakkaalla on mahdollisuus tutustua kahvilatyöhön turvallisessa ja tuetussa ympäristössä. Kahvilaryhmään tullaan joko kuntouttavaan työtoimintaan, sosiaaliseen kuntoutukseen tai osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävään tai tukevaan palveluun. Työaika voi vaihdella 2–5 h päivässä, asiakkaan voimavarojen mukaan. Ryhmän ohjaajana Johanna.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11, Pori

Aika: Maanantai- Torstai, työaika klo 8–15 välillä.

Yhteyshenkilö: p. 044 701329

### ***Nepsy-ryhmä***

Ryhmä pohjautuu ratkaisukeskeiseen neuropsykiatriseen valmennukseen, joka on ohjauksellinen ja tavoitteellinen kuntoutusmenetelmä. Ryhmässä yhdistetään yksilöllinen tuki ja ryhmädynamiikka siten, että jokainen saa tarvitsemansa huomion ja keinot omien tavoitteidensa saavuttamiseen. Tarkoituksena on vahvistaa voimavaroja, osaamista, taitoja ja uuden oppimista.

Päihteetön ryhmätoiminta on kohdennettu yli 18-vuotiaille, joilla on neuropsykiatrisen tuen tarvetta. Ryhmästä hyötyy henkilö, jolla on kehityksellisiä haasteita, jotka haittaavat arkiympäristöissä selviytymistä. Ryhmää ohjaa kaksi neuropsykiatrista valmentajaa.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11, Pori

Aika: Tiistai: 15.9-17.11.2026 klo 13-14.30

Yhteyshenkilöt: p. 044 7010783 ja p. 044 7013296

### ***Ahdistuksen hoitomalli-kognitiivinen lyhytterapia***

Ryhmä pohjautuu kognitiivisen ja kognitiivisbehavioraalisen psykoterapian viitekehykseen. Ryhmähoidon perusajatus on, että muuttamalla toimintatapojamme ja työskentelemällä ajatuksiemme ja tunteidemme kanssa, voimme vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme ajatuksiimme ja tunteisiimme.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11, Pori

Aika: Keskiviikkoisin 12.8. - 23.9. klo 14-15:30

Yhteyshenkilöt: p. 044 7013296 ja 044 7012665

### ***Masennuksen hoitomalli-kognitiivinen lyhytterapia***

Ryhmä pohjautuu kognitiivisen ja kognitiivisbehavioraalisen psykoterapian viitekehykseen. Ryhmähoidon perusajatus on, että muuttamalla toimintatapojamme ja työskentelemällä ajatuksiemme ja tunteidemme kanssa, voimme vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme ajatuksiimme ja tunteisiimme.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11, Pori

Aika: Keskiviikkoisin 28.10.- 9.12. klo 14- 15:30

Yhteyshenkilöt: p. 044 7013296

### ***Kohti työelämää***

Ryhmässä käydään läpi työelämän mahdollisuuksia ja omia unelmiasi. Miten niitä kohti pääsee ja millaisia haasteita paluu työelämään tuo mukanaan. Ryhmässä käydään läpi omien vahuuksien ja osaamisen näkyväksi tekemistä ja työnhaun vahvistamista. Ryhmän jälkeen sinulla on mahdollisuus siirtyä yksilölliseen työhönvalmennukseen, mikäli koet sellaisen olevan sinulle tarpeellinen.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11, Pori

Aika: Tiistaisin: 1.9. - 13.10. klo 10 – 12:30

Yhteyshenkilöt: p. 044 7012827 ja p. 0400 13479

### ***OCD-ryhmä***

Ryhmä on pakko-oireisesta häiriöistä kärsiville (pakkoajatukset tai -toiminnot). Ei vaadi diagnoosia.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista.

Paikka: Positiimi, Liisankatu 11 Pori. Ajankohta tarkentuu syksyllä.

Yhteyshenkilöt: p.044-7010783

## **Tauolla/päätyneet**

### ***Unettomuuden hoitomalli-kognitiivinen lyhytterapia***

Ryhmä pohjautuu kognitiivisen ja kognitiivisbehavioraalisen psykoterapian viitekehykseen. Ryhmähoidon perusajatus on, että muuttamalla toimintatapojamme ja työskentelemällä ajatuksiemme ja tunteidemme kanssa, voimme vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme ajatuksiimme ja tunteisiimme.

### ***Sosiaalisten tilanteiden pelon hoitomalli-kognitiivinen lyhytterapia***

Ryhmä pohjautuu kognitiivisen ja kognitiivisbehavioraalisen psykoterapian viitekehykseen. Ryhmähoidon perusajatus on, että muuttamalla toimintatapojamme ja työskenteleällä

ajatuksiemme ja tunteidemme kanssa, voimme vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme ajatuksiimme ja tunteisiimme.

### ***Pihalla ja kujalla- ryhmä***

Ryhmässä tutustutaan kaupungin kulttuuri-, liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksiin. Voidaan pitää myös keskustelu- tai pelikertoja osallistujien toiveiden mukaan. Toiminta avointa, joten voit tulla vain paikalle ja osallistua.

### ***Opiskeluvalmennus***

Ryhmässä mietitään yhdessä, millainen oppija olet, ja miten pystyt suoriutumaan opinnoistasi. Ryhmän tehtävänä on löytää voimavaroja ja vahvistaa opiskelutaitoja. Ryhmän jälkeen on mahdollisuus yksilölliseen opiskelijavalmennukseen.

## **Toiminnallinen kuntoutus Eura**

### ***Avoin toiminta***

#### ***Mielipysäkki***

Mielipysäkki on ammattilaisten ylläpitämää avointa toimintaa, johon voi tulla ilman ajanvarausta keskustelemaan, saamaan vertaistukea tai neuvoja arjen haasteisiin liittyvissä asioissa. Voit ryhmäajan puitteissa tulla ilmoittautumatta miten sinulle sopii ja olla sen aikaa kuin haluat. Ryhmän aikana voit halutessasi osallistua ohjattuun toimintaan.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Eura, Kotipiirintie 1.

Aika: Ryhmä kokoontuu 4.9.-18.12.2026 perjantaisin klo 10.00-12.00

Yhteyshenkilöt: p.044 422 4406 tai p. 044 772 8361 tai p.044 772 8362

## **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

#### ***Tukea arkeen***

Ryhmä on pitkään mielenterveyden haasteiden kanssa eläneille. Arjen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen tarkoitettu vertaistukiryhmä.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Eura (Pajuranta), Kotipiirintie 1

Aika: Maanantai klo 9-10:30

Yhteyshenkilöt: p. 044-7728361 ja p. 040-4886237

### ***Mielen hyvinvointi***

Ryhmässä käydään läpi mm. minäkuvaan, mielen haasteisiin, sosiaalisiin taitoihin ja elintapoihin liittyviä asioita keskustellen ja erilaisten harjoitusten avulla.

Ryhmän tarkoituksena on antaa valmiuksia huolehtia itsestään, oppia arvostamaan omaa elämäänsä ja tuntemaan itsemyötätuntoa.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Eura (Pajuranta), Kotipiirintie 1

Aika: Maanantaisin klo 14-15:30

Yhteyshenkilöt: p.044-7728361 ja p. 040-4886237

### ***Arjen taito- ja valmennus***

Ryhmä on tarkoitettu alle 30 -vuotiaille.

Ryhmä keskittyy arjen käytännön taitojen oppimiseen ja harjaantumiseen sekä mielen hyvinvointiin. Aiheina mm. ravitseminen ja ruoanlaitto, itsestä huolehtiminen, rahat ja talous, sosiaaliset- ja tunnetaidot.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Eura (Pajuranta), Kotipiirintie 1

Aika: Keskiviikkoisin klo 9-12

Yhteyshenkilöt: p. 044-7728361 ja p. 040-4886237

### ***Ajen taito- ja valmennus, neopsykiatriset***

Ryhmässä mietitään yhdessä keinoja arjen helpottamiseksi keskustelujen ja erilaisten harjoitusten avulla.

Ryhmän tarkoituksena on tukea omien vahvuuksien löytämistä ja niiden hyödyntämistä sekä tarjota konkreettisia työkaluja omassa itsenäisessä elämässä selviytymiseen.

Keskustelujen ja harjoitteiden aiheet liittyvät mielenterveyteen ja neuropsykiatristen piirteiden aiheuttamiin haasteisiin arjessa selviytymisessä.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Eura (Pajuranta), Kotipiirintie1.

Aika: Torstai: 3.9.-17.12.2026 klo: 9.00-11.00

Yhteyshenkilöt: p.044 772 8361 ja p. 044 422 4406

### ***Toiminnallinen ryhmä***

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuksia muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen, vertaistukeen ja mielekkääseen yhdessä tekemiseen.

Tekemiseen painottuva ryhmä sisältää muun muassa kädentaitoja, kulttuuria ja erilaista liikuntaa.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Eura (Pajuranta), Kotipiirintie1.

Aika: Torstaisin 3.9.-17.12.2026 klo: 13-15.00

Lisätiedot: p. 044 772 8361 tai p. 044 422 4406

### ***Depressioryhmä***

Depressiokoulu-ryhmässä opiskellaan masennuksen itsehoitoa työkirjan pohjalta. Kurssilla opit taitoja, jotka tukevat ja auttavat sinua selviytymään arjessa sekä elämän vaikeuksissa.

Kurssi edellyttää päivittäistä työskentelyä, vastuullisuutta sekä sinnikkyyttä. Etenemme kuitenkin rauhallisesti askel kerrallaan. Tärkeää kurssille osallistumiseksi on sitoutua depressiokouluprosessiin parhaimman mahdollisen avun ja tuen saavuttamiseksi.

Paikka: Pajuranta, Kotipiirintie 1, Eura

Aika: Tiistai, klo16-17.30

Ryhmä alkaa, jos ryhmään ilmoittautuu vähintään 5 henkilöä.

Yhteyshenkilöt: p.044 7728361 ja p. 044-7728362

### ***Jännittäjät***

Tuntuuko sinusta, että sosiaalinen jännittäminen rajoittaa elämääsi? Ahdistaaako sinua toisten ihmisten huomion kohteena oleminen?

Ryhmässä saat tietoa sosiaalisesta jännittämisestä, miten itsetuntemus, itsetunto ja itsemyötätunto vaikuttaa sosiaaliseen jännittämiseen. Ryhmä on vertaistuellinen ja siinä etsitään yhdessä keinoja sosiaalisen jännityksen helpottamiseen. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat epävarmuutta tai jännitystä sosiaalisissa tilanteissa ja haluavat oppia hallitsemaan sitä paremmin.

Ilmoittautuminen 26.9.2026 mennessä.

Paikka: toiminnallinen kuntoutus Eura (Pajuranta), Kotipiirintie 1

Aika: tiistai 20.10- 8.12.2026 klo 12–13.30

Yhteyshenkilöt: p. 044 7728361 ja 044-7728362

## **Toiminnallinen kuntoutus Eurajoki**

## **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

### ***Voimatuuli-ryhmä***

Toiminnallisen kuntoutuksen Eurajoen Voimatuuli-ryhmä on jatkuva ryhmä aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

Ryhmä tarjoaa sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen lisäksi mahdollisuuden tarvittaessa myös henkilökohtaisiin keskusteluihin ammattilaisten kanssa.

Ryhmästä saat tukea arkeen ja keinoja vahvistaa mielen hyvinvointia. Ryhmä sisältää myös toiminnallisuutta ja yhdessä tekemistä keskustelujen ohella. Ryhmään osallistumisesta sovitaan etukäteen ohjaajan kanssa.

Ajantasaisen tiedon ryhmän tilanteesta saat soittamalla ryhmän yhteyshenkilölle.

Paikka: Rantaperentie 1, Eurajoki

Aika: Torstaisin klo 13:00-14:30

Yhteyshenkilö: p. 044 403 6130

## **Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta**

### **Avoin toiminta**

#### ***Avoin toiminta***

Ammattilaisten ylläpitämä avoin toiminta, johon voi tulla ilman ajanvarausta keskustelemaan, saamaan vertaistukea tai neuvoja arjen haasteisiin liittyvissä asioissa. Voit halutessasi osallistua ohjattuun avoimeen ryhmään klo 10.30-11.30.

Toiminta on avointa, johon voi tulla vain paikalle ilman etukäteistä ilmoittautumista.

Paikka: Haikumu, Sairaalan tie 14, Harjavalta

Aika: Maanantaisin ja keskiviikkoisin, klo 9–12

Yhteyshenkilöt: p. 040 488 6236 ja p.040 488 3968

#### ***Toimintaryhmä***

Avoin ryhmä, johon voi osallistua silloin kuin itselle sopii. Ryhmä tarjoaa sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi yhteisen toiminnan, jonka sisältö toteutuu vaihtuvien teemojen kautta.

Ryhmäkerta voi pitää sisällään muun muassa musiikkia, matalan kynnyksen liikkumista, kädentaitoja tai yhdessä pelailua.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Sairaalantie 14, Rakennus 3. Aika: Maanantaisin klo 10.30-11.30

Yhteyshenkilö: p. 040 4883968

### ***Kädentaitoryhmä***

Matalan kynnyksen yhdessä tekemistä oman mielenkiinnon mukaan.

Avoin, jatkuva ryhmä.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Sairaalantie 14, rakennus 3.

Aika: Keskiviikkoisin klo 10.30 - 11.30.

Lisätietoja: p. 040 488 6236.

### ***Käsityöryhmä***

Tehdään yhdessä erilaisia käsitöitä ja opetellaan uusia taitoja oman mielenkiinnon mukaan. Avoin, jatkuva ryhmä.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Sairaalantie 14, rakennus 3.

Aika: Torstaisin klo 10.30 - 11.30.

Lisätietoja: p. 040 488 6236

## **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

### ***Jännittäjät***

Tuntuuko sinusta, että sosiaalinen jännittäminen rajoittaa elämääsi? Ahdistaako sinua toisten ihmisten huomion kohteena oleminen?

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat epävarmuutta tai jännitystä sosiaalisissa tilanteissa ja haluavat oppia hallitsemaan sitä paremmin. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti. Sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen. Voit ilmoittautua ryhmään ottamalla yhteyttä ohjaajiin.

Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittavaa. Ajantasaista tietoa ryhmien tilanteesta voi tiedustella ohjaajilta. Ohjaajat haastattelevat asiakkaan ennen aloitusta.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Sairaalantie 14 rakennus 3, Harjavalta

Aika: tiistaisin, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p.044- 4325 448 ja p. 044 -7730 216

### ***Nepsy- nurkka***

Tervetuloa ryhmään, joka on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat nepsyoireiden vaikuttavan arkeensa ja kaipaavat tukea, ymmärrystä sekä käytännön keinoja arjen sujuvoittamiseen. Ryhmään osallistuminen ei edellytä diagnoosia – mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä omana itsenään.

Ryhmä tarjoaa turvallisen ja hyväksyvän ympäristön jakaa kokemuksia, saada vertaistukea ja löytää uusia näkökulmia omaan arkeen. Ryhmän sisältö rakentuu osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan, joten ryhmäläiset pääsevät aidosti vaikuttamaan käsiteltäviin teemoihin.

Tapaamisissa voidaan käsitellä esimerkiksi kuormittumista, ajanhallintaa, aloittamisen vaikeutta, tunnesäätelyä, palautumista, ihmissuhteita ja arjen rakenteita – juuri niitä aiheita, jotka osallistujat kokevat itselleen tärkeiksi.

Ryhmässä ei tarvitse suorittaa tai pärjätä yksin. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä omista toimintatavoista, vahvistaa voimavaroja ja löytää arkeen sopivia keinoja yhdessä muiden kanssa.

Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittavaa.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Sairaalantie 14 rakennus 3,

Aika: Tiistai, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p. 044-7730 216 ja p. 044-432 5448

### ***Vertaistukiryhmä päihdekuntoutujille***

Haluatko jutella, saada tukea arkeen tai tavata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia? Ryhmässä voit olla juuri sellaisena kuin olet – ilman paineita tai vaatimuksia

Ryhmä sopii sinulle, jos pohdit omaa päihteiden käyttöäsi tai haluat muutosta elämääsi. Ryhmästä voit saada vertaistukea tai kuulluksi tulemisen kokemuksia sekä saada palveluohjausta ja tukea arjen asioiden hoitoon. Ryhmässä keskustellaan osallistujille tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Ryhmäläiset saavat myös vaikuttaa ryhmän sisältöön ja suunnitella ryhmän toimintaa

Ryhmään voi tulla mukaan ottamalla yhteyttä ryhmän ohjaajiin tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana. Ryhmän ajankohtaista tilannetta voi tiedustella ryhmän ohjaajilta. Ryhmä käynnistyy, kun mukaan on ilmoittautunut vähintään viisi osallistujaa.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Sairaalantie 14 rakennus 3, Harjavalta.

Aika: tiistaisin, aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p.044- 4325 448 ja p.044 -7730 216

### ***Kalustekeskus***

Kalustekeskus -ryhmä tarjoaa mahdollisuuden oppia uusia taitoja käytännön tekemisen kautta. Ryhmässä kalusteita lajitellaan eteenpäin toimitettaviksi, kunnostettaviksi tai purettaviksi. Käsiillä tekemistä ja teknisten taitojen harjoittelua yhdessä. Ryhmä on jatkuva ja ryhmään osallistumisesta tehdään sosiaalihuoltolain mukainen päätös.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Kalustekeskus Sairaalantie 14

Aika: tiistaisin ja torstaisin klo 9.-13.00

Yhteyshenkilö: p.044-7730109

### ***Kalustekeskus – Huoltotiimi***

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden oppia uusia taitoja käytännön tekemisen kautta. Ryhmässä harjoitellaan teknisiä taitoja ja tehdään erilaisia korjaus- ja kunnostustöitä, kuten huonekalujen, ruohonleikkureiden ja polkupyörien huoltoa ja korjaamista. Mahdollisuuksien mukaan myös erilaisia logistiikkatehtäviä. Ryhmä on jatkuva ja ryhmään osallistumisesta tehdään sosiaalihuoltolain mukainen päätös.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Kalustekeskus Sairaalantie 14

Aika: Parillisten viikkojen perjantaisin klo 9.–13.00

Yhteyshenkilö : p. 044 7730109

### ***Kohti työelämää ryhmä***

Ryhmässä käydään läpi työelämän mahdollisuuksia ja omia unelmia. Miten niitä kohti pääsee ja millaisia haasteita paluu työelämään tuo mukanaan. Ryhmässä käydään läpi omien vahvuuksien ja osaamisen näkyväksi tekemistä ja työnhaun vahvistamista. Ryhmän jälkeen sinun on mahdollista siirtyä yksilölliseen työhönvalmennukseen, mikäli koet sellaisen olevan sinulle tarpeellinen. Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista. Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittajaa. Ajantasaista tietoa ryhmän tilanteesta voi kysellä työntekijöiltä. Haastatteleminen asiakkaan ennen aloitusta.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Harjavalta, Haikumu. Sairaalantie 14, rak.3

Aika: Tiistaisin, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt.p. 044-7730216 ja p. 044-4325448

### ***Tauolla/päättäneet***

#### ***Lisää liikettä***

Matalan kynnyksen liikuntaa, yhdessä liikkumista, ulkoilua, luontoa, pelailua ja tutustumista lähialueen kohteisiin. Hyvän mielen yhteisöllistä toimintaa, joka tukee omaa jaksamista. Ryhmä on avoin ja jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

## **Toiminnallinen kuntoutus Huittinen**

### **Avoin toiminta**

#### ***Mielipysäkki***

Ammattilaisten ylläpitämä avoin toiminta, johon voi tulla ilman ajanvarausta keskustelemaan, saamaan tukea tai neuvoja mielenterveyteen, päihteisiin ja arjen haasteisiin liittyvissä asioissa. Voi halutessasi osallistua ohjattuun toimintaan. Toiminta on avointa, johon voi tulla vain paikalle ilman etukäteistä ilmoittautumista.

Paikka: Risto Rytin katu 53, Huittinen

Aika: Keskiviikkoisin klo 9-11

Yhteyshenkilö: p. 044-7728 362

#### ***Kaikki liikkuu***

Huittisissa kokoontuva matalan kynnyksen liikuntaryhmä. Ryhmä on avoin kaikille. Et tarvitse aiempaa liikuntakokemusta. Mukaan voi tulla omalla tavallaan ja omassa kunnossa.

Ryhmässä liikumme rennosti ja tutustumme Huittisten kaupungin eri liikuntapaikkoihin ja palveluihin. Kokeilemme erilaisia kevyitä ja hauskoja liikuntamuotoja kuten esimerkiksi Boccia, kävelysählyä, sisäcurlingia, ilmapallosulkkista. Saat myös vaikuttaa siihen, mitä ryhmässä tehdään.

Parillisilla viikoilla menossa mukana on Huittisten kaupungin erityisliikunnanohjaaja Jussi Pentti. Ennen ryhmän alkua on mahdollisuus saada sosiaaliohjausta tai jäädä juttelemaan mieltä askarruttavista asioista.

Yhteislähtö torstaisin Huittisten sotekeskuksesta (Risto Rytin katu 53) klo 10.45.

Yhteyshenkilö: p.044-7730 216

### **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

#### ***Mielen hyvinvointiryhmä***

Ryhmässä käydään läpi mm. minäkuvaan, mielen haasteisiin, sosiaalisiin taitoihin ja elintapoihin liittyviä asioita keskustellen ja erilaisten harjoitusten avulla.

Ryhmän tarkoituksena on antaa valmiuksia huolehtia itsestään, oppia arvostamaan omaa elämäänsä ja tuntemaan itsemyötätuntoa

Toiminnallinen kuntoutus on sosiaalipalvelua, ryhmään osallistumisesta tehdään päätös.

Paikka: Risto Rytin katu 53, Huittinen

Aika: Torstai klo 9–10.30

Yhteyshenkilöt: 044 7728362 ja 044 7730216

### ***Jännittäjät***

Tuntuuko sinusta, että sosiaalinen jännittäminen rajoittaa elämääsi? Ahdistaaako sinua toisten ihmisten huomion kohteena oleminen?

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat epävarmuutta tai jännitystä sosiaalisissa tilanteissa ja haluavat oppia hallitsemaan sitä paremmin.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti. Sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen. Voit ilmoittautua ryhmään ottamalla yhteyttä ohjaajiin.

Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittavaa. Ajantasaista tietoa ryhmien tilanteesta voi tiedustella ohjaajilta. Ohjaajat haastattelevat asiakkaan ennen aloitusta. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin. Kellonaika tarkentuu ilmoittautumisten myötä.

Paikka: Risto Rytin katu 53, Huittinen

Aika: Keskiviikko, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p. 044-7730216 ja p. 044-7728362

### ***Kohti työelämää ryhmä***

Ryhmässä käydään läpi työelämän mahdollisuuksia ja omia unelmia. Miten niitä kohti pääsee ja millaisia haasteita paluu työelämään tuo mukanaan. Ryhmässä käydään läpi omien vahvuuksien ja osaamisen näkyväksi tekemistä ja työnhaun vahvistamista. Ryhmän jälkeen sinun on mahdollista siirtyä yksilölliseen työhönvalmennukseen, mikäli koet sellaisen olevan sinulle tarpeellinen.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaista. Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittajaa. Ajantasaista tietoa ryhmän tilanteesta voi kysellä työntekijöiltä. Haastatteleminen asiakkaan ennen aloitusta.

Paikka: Risto Rytin katu 53, Huittinen

Aika: Keskiviikko, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p. 044-7730216 ja p. 044-4325448

## ***Nepsy- nurkka***

Tervetuloa ryhmään, joka on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat nepsyoireiden vaikuttavan arkeensa ja kaipaavat tukea, ymmärrystä sekä käytännön keinoja arjen sujuvoittamiseen. Ryhmään osallistuminen ei edellytä diagnoosia. Mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä omana itsenään.

Ryhmä tarjoaa turvallisen ja hyväksyvän ympäristön jakaa kokemuksia, saada vertaistukea ja löytää uusia näkökulmia omaan arkeen. Ryhmän sisältö rakentuu osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan, joten ryhmäläiset pääsevät aidosti vaikuttamaan käsiteltäviin teemoihin.

Tapaamisissa voidaan käsitellä esimerkiksi kuormittumista, ajanhallintaa, aloittamisen vaikeutta, tunnesäätelyä, palautumista, ihmissuhteita ja arjen rakenteita – juuri niitä aiheita, jotka osallistujat kokevat itselleen tärkeiksi.

Ryhmässä ei tarvitse suorittaa tai pärjätä yksin. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä omista toimintatavoista, vahvistaa voimavaroja ja löytää arkeen sopivia keinoja yhdessä muiden kanssa.

Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittavaa.

Paikka: Risto Rytin katu 53, Huittinen

Aika: Keskiviikko, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: 044-7730 216 ja 044-432 5448

## **Toiminnallinen kuntoutus Kankaanpää**

### **Avoim toiminta**

#### ***Matalankynnyksen maanantai***

Ryhmään voi tulla tapaamaan tuttuja tai tutustumaan uusiin ihmisiin. Halutessaan voi osallistua ryhmän aktiviteetteihin kuten vierailijoiden luentoihin, visailuihin, pelaamiseen ja ohjattuihin keskusteluihin jne. Mahdollisuus aamupalaan hinta 1,50 €.

Toiminta on avointa, johon voi tulla vain paikalle ilman etukäteistä ilmoittautumista.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, Tapalankatu 20, 2krs (os.2 vieressä) Kankaanpää

Aika: Maanantaisin klo 08:45-12:30 (aamupala 9:30 asti) klo. 10:00-11:00 vaihtuva aktiviteetti.

Yhteyshenkilöt: p. 040 652 4202 ja p. 040 652 4203

#### ***Matalankynnyksen maanantain pelit***

Ryhmään voi tulla tapaamaan tuttuja tai tutustumaan uusiin ihmisiin eri pelien merkeissä.

Toiminta on avointa, johon voi tulla vain paikalle ilman etukäteistä ilmoittautumista.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, Tapalankatu 20, 2krs (os.2 vieressä) Kankaanpää

Aika: Maanantaisin klo.12:30-14:00

Yhteyshenkilöt: p. 040 652 4202 ja p. 040 652 4203

## **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

### **Äijä-ryhmä**

Toiminnallinen äijä-ryhmä tarjoaa miehille hyvän tilaisuuden harjoitella sosiaalisia tilanteita, luoda uusia tuttavuuksia, vertaistukea ja mielekästä tekemistä! Esimerkkejä ryhmän aktiviteeteistä ovat mm. kehonhuolto, sisä- ja ulkopelit ja kokemusasiantuntijan tarina. Ryhmässä toisena ohjaajana kokemusasiantuntija Janne. Ilmoittautumiset yhteyshenkilölle viimeistään 11.8.2026 mennessä. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen.

Ryhmä alkaa 18.8.2026. ja kokoontuu 6 kertaa. █

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, takapihan pieni ”omakotitalo” Tapalankatu 20

Aika: Tiistaisin klo 13:30-15:30

Yhteyshenkilö: p. 040 652 4203

### **”Minun luova matkani”**

Ryhmä perustuu ”Kerro, kerro korttini, minun luova matkani” valmiiseen ryhmätyömenetelmään. Ryhmäkerrat sisältävät luovia ja kirjallisia harjoitteita musiikkia unohtamatta. Harjoitteet tukevat osallistujan rohkeutta, osallisuutta ja pystyvyyttä. Jokaisen ryhmäkerran alussa käydään fiiliskierros, jonka aikana voi kertoa omia fiiliksiä ja kuulumisia. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen.

Ryhmä alkaa 27.10 ja kokoontuu 7 kertaa. Ilmoittautumiset yhteyshenkilölle viimeistään 12.10.2026 mennessä.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, takapihan pieni ”omakotitalo” Tapalankatu 20

Aika: Tiistaisin klo 13:30-15:30

Yhteyshenkilö: p. 040 652 4203

### **Keittiö- ryhmä**

Opetellaan yhdessä valmistamaan perusruokaa. Lounas maksaa asiakkaalle 5 €.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ajantasaisen tiedon jatkuvien ryhmien tilanteesta saat soittamalla ryhmän yhteyshenkilölle.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, Tapalankatu 20, 2.krs, (os.2 vieressä)

Aika: Keskiviikkoisin, klo 9:00 –13:00.

Yhteysenkilö: p. 040 652 4202

### ***Käsityöpaja***

Ryhmässä tehdään käsitöitä ja askarrellaan eri materiaaleista, vapaasti ja ohjatusti ryhmäläisten toiveita kuunnellen. Tuotteita voi tehdä omista materiaaleista tai talon, joista peritään pieni materiaalimaksu.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ajantasaisen tiedon jatkuvien ryhmien tilanteesta saat soittamalla ryhmän yhteysenkilölle.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, takapihan pieni ”omakotitalo” Tapalankatu 20

Aika: Keskiviikkoisin klo 09:00-11:00

Yhteysenkilö: p. 040 652 4203

### ***Taidepaja***

Ryhmässä taiteillaan eri materiaaleista, vapaasti ja ohjatusti, aiheesta ja aiheen vierestä! Ryhmä sisältää myös taidenäyttelykäyntejä.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ajantasaisen tiedon jatkuvien ryhmien tilanteesta saat soittamalla ryhmän yhteysenkilölle.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, takapihan pieni ”omakotitalo” Tapalankatu 20

Aika: Torstaisin klo 12:00-15:00

Yhteysenkilö: p. 040 652 4203

### ***Hyvinvointitaidot 1***

Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirjan pohjalta erilaisia harjoituksia ja keskustelua, muun muassa tunne-, ihmissuhde-, myötätunto, unelmointi- ja omanelämän johtamisen taidoista. Viimeinen ilmoittautumispäivä 30.7.2026.

Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, Tapalankatu 20, 2krs (os.2 vieressä)

Aika: Torstai klo 13.00–14.30

Yhteyshenkilöt: p. 040 652 4202 ja p. 040 652 4210

### ***Liikuntaryhmä***

Liikuntaa vaihtuvalla ohjelmalla, mm. uimahalli, kuntosali, kehonhuolto. Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ajantasaisen tiedon jatkuvien ryhmien tilanteesta saat soittamalla ryhmän yhteyshenkilölle. Omakustanteinen. Ryhmä alkaa 12.8.2026.

Paikka: Liikuntakeskus, Jämintie 10.

Aika: Keskiviikkoisin klo 14:00-15:00

Yhteyshenkilöt: p. 040 652 4202 ja p. 040 652 4203

## **Tauolla/päättäneet**

### ***Ahdistuksen omahoito***

Tutustutaan mielenterveystalo.fi -sivuston *Ahdistuksen omahoito*-ohjelmaan ryhmämuotoisesti.

Kolmen kerran suljettu ryhmä. Sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

### ***”Tavataan talolla”***

Ryhmään voi tulla tapaamaan tuttuja tai tutustumaan uusiin ihmisiin kädentaitojen merkeissä. Toiminta on avointa, johon voi tulla vain paikalle ilman etukäteistä ilmoittautumista.

### ***Toimintaporukka***

Toiminnallinen ryhmä vaihtuvalla ohjelmalla (pelailu, keskustelu, liikunta, musiikki, taide). Ryhmä alle 40-vuotiaille.

## **Toiminnallinen kuntoutus Kokemäki**

### **Avoin toiminta**

Matalan kynnyksen avointa ryhmätoimintaa, johon voi tulla ja lähteä sen kestoajan puitteissa niin kuin itselle sopii. Osallistua voi myös satunnaisesti ja nimettömänä, juuri sen verran kuin itse haluaa. Ryhmä tarjoaa sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen lisäksi mahdollisuuden henkilökohtaisiin keskusteluihin, palveluohjaukseen ja yhteiseen toimintaan samalla käynnillä.

Paikka: Kokemäen sotepiste, Iltarusko 1, Kokemäki

Aika: Tiistaisin klo 9–12

Yhteyshenkilöt: p. 040 4886236 ja p. 040 4883968

## **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

### ***Vertaistukiryhmä päihdekuntoutujille***

Haluatko jutella, saada tukea arkeen tai tavata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia? Ryhmässä voit olla juuri sellaisena kuin olet –ilman paineita tai vaatimuksia.

Ryhmä sopii sinulle, jos pohdit omaa päihteiden käyttöäsi tai haluat muutosta elämääsi. Ryhmästä voit saada vertaistukea tai kuulluksi tulemisen kokemuksia sekä saada palveluohjausta ja tukea arjen asioiden hoitoon. Ryhmässä keskustellaan osallistujille tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Ryhmäläiset saavat myös vaikuttaa ryhmän sisältöön ja suunnitella ryhmän toimintaa.

Ryhmään voi tulla mukaan ottamalla yhteyttä ryhmän ohjaajiin tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana.

Ryhmän ajankohtaista tilannetta voi tiedustella ryhmän ohjaajilta. Ryhmä käynnistyy, kun mukaan on ilmoittautunut vähintään viisi osallistujaa

Paikka: Kokemäen sotepiste, Iltarusko 1

Aika: maanantaisin, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten yhteydessä

Yhteyshenkilöt: p.044- 4325 448 ja p.044 -7730 216

### ***Jännittäjät***

Tuntuuko sinusta, että sosiaalinen jännittäminen rajoittaa elämääsi? Ahdistaaako sinua toisten ihmisten huomion kohteena oleminen?

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat epävarmuutta tai jännitystä sosiaalisissa tilanteissa ja haluavat oppia hallitsemaan sitä paremmin.

Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaaisia. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti. Sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen. Voit ilmoittautua ryhmään ottamalla yhteyttä ohjaajiin.

Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittavaa. Ajantasaista tietoa ryhmien tilanteesta voi tiedustella ohjaajilta. Ohjaajat haastattelevat asiakkaan ennen aloitusta.

Paikka: Kokemäen sotepiste, Iltarusko 1

Aika: Maanantaisin, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p.044- 4325 448 ja p.044 -7730 216

### **Kohti työelämää ryhmä**

Ryhmässä käydään läpi työelämän mahdollisuuksia ja omia unelmia. Miten niitä kohti pääsee ja millaisia haasteita paluu työelämään tuo mukanaan. Ryhmässä käydään läpi omien vahvuuksien ja osaamisen näkyväksi tekemistä ja työnhaun vahvistamista. Ryhmän jälkeen sinun on mahdollista siirtyä yksilölliseen työhönvalmennukseen, mikäli koet sellaisen olevan sinulle tarpeellinen. Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaaisia. Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittajaa. Ajantasaista tietoa ryhmän tilanteesta voi kysellä työntekijöiltä. Haastattelemme asiakkaan ennen aloitusta.

Paikka: Kokemäen sotepiste, Iltarusko 1

Aika: Maanantaisin, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p.044-77302016 ja p. 044-4325448

### **Nepsy- nurkka**

Tervetuloa ryhmään, joka on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat nepsyoireiden vaikuttavan arkeensa ja kaipaavat tukea, ymmärrystä sekä käytännön keinoja arjen sujuvoittamiseen. Ryhmään osallistuminen ei edellytä diagnoosia – mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä omana itsenään.

Ryhmä tarjoaa turvallisen ja hyväksyvän ympäristön jakaa kokemuksia, saada vertaistukea ja löytää uusia näkökulmia omaan arkeen. Ryhmän sisältö rakentuu osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan, joten ryhmäläiset pääsevät aidosti vaikuttamaan käsiteltäviin teemoihin.

Tapaamisissa voidaan käsitellä esimerkiksi kuormittumista, ajanhallintaa, aloittamisen vaikeutta, tunnesäätelyä, palautumista, ihmissuhteita ja arjen rakenteita – juuri niitä aiheita, jotka osallistujat kokevat itselleen tärkeiksi.

Ryhmässä ei tarvitse suorittaa tai pärjätä yksin. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä omista toimintatavoista, vahvistaa voimavaroja ja löytää arkeen sopivia keinoja yhdessä muiden kanssa.

Ryhmä alkaa, kun tiedossa vähintään 5 ryhmässä aloittavaa.

Paikka: Kokemäen sotepiste, Iltarusko 1

Aika: Maanantai, kellon aika tarkentuu ilmoittautumisten myötä

Yhteyshenkilöt: p.044-7730 216 ja p. 044-432 5448

# Toiminnallinen kuntoutus Pori

## Jatkuvat ryhmät

### ***Alihankintatyön ryhmä***

Alihankinnan ryhmässä tehdään työsalissa alihankintatöitä, jotka tulevat ulkopuolisilta yrityksiltä. Tässä ryhmässä saat aitoa työkokemusta ja lisäksi osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Ryhmässä opetellaan yhdessä työelämätaitoja ja muiden ihmisten kohtaamista. Töiden lisäksi ryhmässä on vaihtelevasti muutakin ohjelmaa, esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden luentoja ja retkiä eri kohteisiin. Ohjaajilta saat tukea arjen hyvinvointiin. Työaika voi vaihdella asiakkaan voimavarojen mukaan.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen. Ryhmään voivat osallistua myös kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat.

Paikka: Valtakatu 12, Pori, 1. krs., sisäänkäynti sisäpihalta

Aika: Maanantaista perjantaihin, klo 8:30–12:30. Ryhmä syksyllä 11.8. alkaen.

Yhteyshenkilö: p. 044 701 3295

### ***Käsityön ilo***

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille kuntoutujille, jotka kaipaavat tukea ja toimintaa arkeensa. Harjoitteleminen yhdessä erilaisia käsityötekniikoita ja kädentaitoja. Vahvistamme omia voimavarojamme, saamme onnistumisen kokemuksia sekä sosiaalisia kohtaamisia. Ryhmässä otetaan yksilöllisesti huomioon ryhmäläisten vointi ja tarve ohjaukselle.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Valtakatu 12, Pori, 2. krs., sisäänkäynti sisäpihalta

Tiistaisin, klo 13:00–15:00,

Yhteyshenkilö: p. 044 701 0790

## ***Luovat -ryhmä***

Joskus ei omien sisäisten tunteiden ajatusten sanoittamiseen tahdo löytyä kieltä. Mitä, jos sisäinen kieleesi onkin pensselin jälki tai pikselit valokuvan pinnalla? Kokeillaan yhdessä erilaisia luovia menetelmiä: kirjoittamista, piirtämistä, valokuvausta ja mitä luovaa vain mieleen juolahtaa. Suunnittelussa otetaan huomioon ryhmäläisten toiveet.

Päihteetön ryhmätoiminta on tarkoitettu työikäisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Ryhmä on avoin ja jatkuva, joten voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ryhmän osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti. Ryhmän ohjaajana toimintaterapeutti Milja.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, Valtakatu 12, Pori, 2 krs. tekstiilityön tila, sisäänkäynti sisäpihalta

Aika: Torstaisin, klo 13:00–15:00, alkaen 13.8.2026

Yhteyshenkilö: p. 044 701 3295

## ***Puun voima***

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille kuntoutujille, jotka kaipaavat tukea ja toimintaa arkeensa. Toiminnan kautta harjoittelempa yhdessä, pienessä ryhmässä kädentaitoja puuverstaalla. Vahvistamme omia voimavarojamme, saamme onnistumisen kokemuksia sekä sosiaalisia kohtauksia. Ryhmässä otetaan yksilöllisesti huomioon ryhmäläisten vointi ja tarve ohjaukselle.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Valtakatu 12, Pori, 1 krs., sisäänkäynti sisäpihalta

Aika: Tiistaisin ja torstaisin, klo 13:00–15:00. Alkaen 11.8.2026

Yhteyshenkilö: p. 044 701 0790

## ***Puuverstas- ryhmä***

Ryhmässä asiakkaat valmistavat kovista materiaaleista kädentaitotuotteita myyntiin omaan Puotiimme. Kokemusta puutöiden tekemisestä ei tarvita – osallistumiseen riittää kiinnostus puutöitä kohtaan ja valmius oppia uutta. Ryhmässä opetellaan yhdessä työelämätautoja, yhteistyön tekemistä, sekä saadaan onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Töiden ohella keskustellaan yhdessä asiakkaita pohdituttavista aiheista ja tehdään porukalla välillä

mutakin mielekkäitä juttuja – pelataan vaikkapa mölkkyä tai käydään tutustumassa Porin keskustan kohteisiin.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Valtakatu 12, Pori, 1. krs., sisäänkäynti sisäpihalta

Aika: Maanantaista perjantaihin, klo 8:30–12:30. Alkaen 11.8.2026

Yhteyshenkilö: p. 044 701 0790

### ***Tekstiili-ryhmä***

Ryhmässä asiakkaat valmistavat pehmeistä materiaaleista kädentaitotuotteita myyntiin omaan Puotiimme. Kokemusta käsitöiden tekemisestä ei tarvita- osallistumiseen riittää kiinnostus käsitöitä kohtaan ja valmius oppia uutta. Töiden ohella keskustellaan yhdessä asiakkaita pohdituttavista aiheista, tehdään retkiä eri kohteisiin ja osallistutaan asiakkaita hyödyntäviin tapahtumiin. Ryhmässä opetellaan yhdessä työelämätaitoja, muiden ihmisten kohtaamista sekä saadaan onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Valtakatu 12, Pori, 2. krs., sisäänkäynti sisäpihalta

Aika: Maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin, klo 8:30–12:30

Yhteyshenkilö: p. 044 701 0790

### ***Tinkin puotiryhmä***

Tinkin Puodissa myydään asiakkaiden valmistamia kädentaitotuotteita. Puodissa tapahtuvassa ryhmässä opetellaan yhdessä työelämätaitoja, asiakaspalvelua ja vastuunottoa – pienin askelin ja ohjaajan opastamana. Ryhmäläiset hinnoittelevat ja järjestelivät tuotteita esille sekä esittelevät ja myyvät tuotteita. Työtehtäviin sisältyy myös Puodin markkinointia sosiaalisessa mediassa ja tuotteiden valokuvaamista.

Ryhmä on jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Valtakatu 12, Pori

Aika: Torstaisin ja perjantaisin, klo 10–14. Alkaen 31.8.2026

Yhteyshenkilö: p. 044 701 0790

## Suljetut ryhmät

### ***Arki haltuun – toimintaterapeutin ryhmä***

Meitä on moneksi- ja myös syitä, miksi jokin ei onnistu, on monta. Yksi ei osaa, toinen ei jaksa, kolmas ei muista, neljännellä on tavarat aina hukassa. Suihkussa käyminen tuntuu vastenmieliseltä, kaupassa käynti ahdistaa tai lääkkeiden ottaminen unohtuu. Mitä tällöin avuksi? Toimintaterapeutin ohjaamassa Arki-haltuun- ryhmässä mietitään yhdessä keinoja, joilla saadaan arki haltuun. Keskustellaan ja tehdään lyhyitä toiminnallisia harjoituksia. Ja, jos olet mieluummin tarkkailijana, sekin onnistuu. Tässä ryhmässä kaikki voivat osallistua omalla tasollaan. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa.

Jokaisella käyntikerralla on eri aihe, ja ryhmän aikana pyritään kattavasti käymään läpi erilaisia kotiarjen ja itsestä huolehtimisen toimintoja sekä asioimiseen, liikkumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä käytännön haasteita.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, 2 krs., neuvottelutila, Valtakatu 12, sisäänkäynti sisäpihalta

**Arki haltuun A:** 17.8.-5.10.2026, maanantaisin, klo 10:30–12:00

**Arki haltuun B:** 19.10.-7.12.2026, maanantaisin, klo 10:30–12:00

Yhteyshenkilöt: p. 044 701 3295

### ***Kevyempi olo – toimintaterapeutin painonhallintaryhmä***

Painonhallintaan keskittyvä ryhmä, jossa otetaan huomioon ryhmäläisten mielenterveys-, päihde- ja neuropsykologiset haasteet. Ryhmä kokoontuu 9 kertaa.

Mielenterveyden haasteisiin liittyy usein tunnesyömistä sekä tyhjyyden, tylsyyden ja yksinäisyyden tunteen hoitamista syömisellä. Monet mielenterveyslääkkeet vaikuttavat nälän tunteeseen ja metaboliaan. Univaikkeudet ja stressi vaikeuttavat painonhallintaa. Sinulla saattaa olla mielihyvän hakemista syömisellä, herkkyyttä riippuvuuksien kehittymiselle, impulssikontrollin vähyyttä, epätyypillisiä nälän tuntemuksia, valikoivaa syömistä tai suolisto-ongelmia, mitkä kaikki vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen ja painonhallintaan. Heikentynyt ongelmanratkaisukyky ja aloittamisen vaikeudet vaikeuttavat uusien ruokailurutiinien muodostumista.

Usein esteenä painonhallinnan onnistumiselle ei niinkään ole tiedon puute vaan keinottomuus soveltaa tätä tietoa omassa arjessa. Tähän vaikuttavat väsymys, psyykinen oireilu ja toiminnanohjauksen haasteet. Ryhmässä pyritään yhdessä löytämään ratkaisuja painonhallinnan haasteisiin, oli kyse sitten uusien lautasten hankinnasta tai vaikkapa ostoslistan laatimisesta.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, 2 krs., neuvottelutila, Valtakatu 12, sisäänkäynti sisäpihalta

Aika: perjantaisin 16.10.2026 – 11.12.2026, klo 10:30 – 12:00.

Yhteyshenkilöt: p. 044 701 3295

### ***Mielen hyvinvointia luonnosta***

Mielen hyvinvoinnin ryhmä, jossa luonnon vaikutukset ovat keskiössä. Saat tietoa ja keinoja, joilla voit lisätä luontokokemuksia arkeesi. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus, Valtakatu 12, sisäänkäynti sisäpihalta. Osa ryhmäkerroista toteutuu luontokohteissa. Paikat tarkentuvat myöhemmin.

Aika: perjantaisin 11.9. - 9.10.2026, klo 10:30–12:00.

Yhteyshenkilöt: p. 044 701 3295

## **Tauolla/päättäneet**

### ***Mennää yhdessä***

Tarvitsetko tukea kotoa liikkeelle lähtöön, oman arjen hallintaan ja itsenäiseen elämiseen? Tämä ryhmä tarjoaa välineitä siihen, että sinusta tukisi oman elämäsi aktiivinen toimija. Ryhmässä lähdetään yhdessä ulos liikkumaan ja tutustumaan eri paikkoihin mukavassa leppoisassa ilmapiirissä. Ryhmässä saat mahdollisuuden muun muassa ulkoiluun ja kulttuurikokemuksiin. Ryhmässä otetaan huomioon ryhmäläisten erityishaasteet.

Ryhmä on avoin ja jatkuva, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ennen ryhmän alkamista sosiaaliohjaaja tekee päätöksen ryhmään osallistumisesta. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti.

### ***Luova -ryhmä***

Joskus ei omien sisäisten tunteiden ajatusten sanoittamiseen tahdo löytyä kieltä. Mitä, jos sisäinen kieleesi onkin pensselin jälki tai pikselit valokuvan pinnalla? Kokeillaan yhdessä erilaisia luovia menetelmiä: kirjoittamista, piirtämistä, valokuvausta ja mitä luovaa vain mieleen juolahtaa. Suunnittelussa otetaan huomioon ryhmäläisten toiveet.

## **Toiminnallinen kuntoutus Rauma**

### **Avoin toiminta**

#### ***Jaettu voima -vertaistukiryhmä***

Jaettu voima on mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmään voi osallistua omana itsenään ja omalla tavallaan.

Ryhmän tarkoituksena on tukea osallistujien hyvinvointia, kuntoutumista ja osallisuuden kokemusta. Toiminta perustuu vertaistukeen, kokemukselliseen ymmärrykseen ja yhdessä jaettuun toivoon siitä, että muutokset ja eteenpäin meneminen ovat mahdollisia.

Ryhmää ohjaa kokemusasiantuntija. Toiminta on avointa eikä vaadi etukäteisilmoittautumista.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Rauma, Koilahdentie 256

Aika: Keskiviikkoisin 2.9.–16.12.2026, klo 14.00–15.00

Yhteyshenkilöt: p. 044 403 6195 ja p. 044 403 6130

## **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

### ***Alihankintatyön ryhmä***

Alihankinnan ryhmässä tehdään työsaleissa alihankintatöitä, jotka tulevat ulkopuolisilta yrityksiltä. Tässä ryhmässä saat aitoa työkokemusta ja lisäksi osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Ryhmässä opetellaan yhdessä työelämätaitoja ja muiden ihmisten kohtaamista. Töiden lisäksi ryhmässä on vaihtelevasti muutakin ohjelmaa. Ohjaajilta saat tukea arjen hyvinvointiin. Työaika voi vaihdella asiakkaan voimavarojen mukaan.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti, ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Koilahdentie 256, Rauma

Aika: Maanantaista torstaihin, klo 9-13

Yhteyshenkilö: p. 044 4036130

### ***Suuntaa elämään***

Työllistymiseen ja kuntoutumiseen keskittyvä ryhmä, jossa mietitään esimerkiksi työelämän unelmia, mahdollisuuksia, haasteita sekä jokaisen omia voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmän sisältö muokkautuu ryhmäläisten tavoitteiden mukaan. Ryhmän jälkeen on mahdollisuus yksilölliseen työhönvalmennukseen.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Rauma, Koilahdentie 256

**Ryhmä A:** keskiviikko, 2.9.-7.10.2026, klo 9:00-10:30, ilmoittautuminen 14.8. mennessä

**Ryhmä B:** keskiviikko, 4.11.-9.12.2026, klo 11:45-13:15, ilmoittautuminen 9.10. mennessä

Yhteyshenkilöt: p. 044 403 6132

### **Unettomuuden hoito-ohjelma, Kognitiivinen lyhytterapia**

Kognitiivisen lyhytterapian unettomuuden hoito-ohjelma on suunnattu unettomuuden hoitoon.

Unettomuutta hoidetaan kiinnittämällä huomiota hyvän unen perusedellytyksiin ja työskentelemällä unettomuuteen liittyvien ajatusten, tunteiden ja käyttäytymismallien kanssa sekä muokkaamalla niitä.

Muutosten saavuttamisen kannalta oleellista kognitiivisessa lyhytterapiassa on säännöllinen ja aktiivinen harjoittelu omien ajatusten ja toimintamallien muokkaamiseksi. Erilaiset kotona tehtävät harjoitukset ovat hoidossa keskeisessä roolissa.

Ryhmä on suljettu ja määräaikainen, noin kuuden käyntikerran hoito.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Rauma, Koilahdentie 256

**Ryhmä 1:** Tiistai, 1.9.-6.10.2026, klo 12.45–14.15

**Ryhmä 2:** Tiistai, 3.11.-8.12.2026 klo 12.45–14.15

Ilmoittautuminen : Ryhmä 1: 21.8.2026 mennessä, ryhmä 2: 9.10.2026 mennessä

Yhteyshenkilö: p.044 403 6132

### **Kognitiivinen lyhytterapia, Sosiaalisen jännittämisen hoito-ohjelma**

Kognitiivisen lyhytterapian sosiaalisen jännittämisen hoito-ohjelmassa jännittämiseen ja ahdistusoireisiin pyritään vaikuttamaan tunnistamalla ja muokkaamalla sosiaalista jännittämistä ylläpitäviä ajatus- ja käyttäytymismalleja. Keskeistä hoidossa on altistuminen ahdistuksen tunteelle ja välttelystä ja turvakäyttäytymisestä pidättäytyminen.

Tavoitteeksi ei aseteta oireiden täydellistä poistumista, vaan tavoitteena on saada ne mittasuhteiltaan pienemmiksi ja oppia elämään niiden kanssa. Silloin ne muuttuvat harmittomiksi ja elämää vähemmän rajoittaviksi. Myös oireiden aiheuttama kärsimys vähenee, kun asenoidutaan jännittämiseen osana elämää.

Muutosten saavuttamisen kannalta oleellista kognitiivisessa lyhytterapiassa on säännöllinen ja aktiivinen harjoittelu omien ajatusten ja toimintamallien muokkaamiseksi. Erilaiset kotona tehtävät harjoitukset ovat hoidossa keskeisessä roolissa.

Ryhmä on suljettu ja määräaikainen, noin kuuden käyntikerran hoito.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Rauma, Koilahdentie 256

Aika: Tiistai, 1.9.-6.10.2026, klo 09.45-11.15

Ilmoittautuminen 21.8.2026 mennessä.

Yhteyshenkilöt: p. 044 403 6195 ja p. 044 403 6132

### ***Kognitiivinen lyhytterapia, Masennuksen hoito-ohjelma***

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvassa lyhytterapiassa masennukseen pyritään vaikuttamaan havainnoimalla ja tarkastelemalla masennusta ylläpitäviä automaattisia ajatus- ja käyttäytymismalleja.

Masennuksen hoidossa tärkeässä roolissa ovat myös arvojen kirkastaminen, arvojen mukaisen toiminnan lisääminen ja erilaisten taitojen opettaminen, jolla suhde omiin ajatuksiin ja tunteisiin muuttuu joustavammaksi.

Tavoitteena on päästä irti vetäytymisestä ja välttelystä ja tuoda elämään lisää merkityksellisyyden tunnetta lisääviä asioita. Suhdetta ajatuksiin pyritään muokkaamaan joustavampaan, realistisempaan ja hyvinvointia tukevampaan suuntaan. Muutoksen saavuttamisen kannalta oleellista hoidossa on säännöllinen ja aktiivinen harjoittelu omien ajatusten ja toimintamallien kanssa.

Ryhmä on suljettu ja määräaikainen, noin seitsemän käyntikerran hoito.

Paikka: Toiminnallinen kuntoutus Rauma, Koilahdentie 256, Rauma

Aika: Tiistai, 3.11.-8.12.2026, klo 09.45–11.15

Ilmoittautuminen 9.10.2026 mennessä.

Yhteyshenkilö: p. 044 403 6132

### ***Tauolla/päättyneet***

#### ***Nepsy -ryhmä***

Päihteetön ryhmätoiminta on kohdennettu yli 18-vuotiaille, joilla on neuropsykiatrisen tuen tarvetta. Ryhmästä hyötyy henkilö, jolla on kehityksellisiä haasteita, jotka haittaavat arkiympäristöissä selviytymistä. Ryhmät ovat suljettuja ja määräaikaisia. Ryhmäkertoja on 10.

Ennen ryhmän aloittamista sovitaan tutustumiskäynti paikan päälle. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti ja sosiaaliohjaaja tekee ryhmän aloittamisesta päätöksen.

Ryhmään voivat osallistua kuntouttavan työtoiminnan, sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat ja

### ***Tunnetta ja säveliä- ryhmä***

Musiikista saa voimaa, lohtua ja piristystä. Sen avulla voi käsitellä ja tunnistaa omia tunteita. Musiikki voi auttaa vaikeiden kokemusten läpi pääsemisessä. Tutkimusten mukaan musiikki voi vähentää stressiä, pelkoa ja ahdistusta. Se voi parantaa verenkiertoa, aivojen hapensaantia ja edistää lihasten rentoutumista. Musiikin tuoma mielihyvä voi vähentää muun muassa kivun tunnetta. Ryhmässä kuunnellaan asiakkaiden valitsemaa kappaleita eri teemoista.

Päihteetön ryhmätoiminta on tarkoitettu työikäisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Ryhmä on täydentyvä, jossa voit aloittaa, mikäli ryhmässä on tilaa. Ennen ryhmän alkamista sosiaaliohjaaja tekee päätöksen ryhmään osallistumisesta. Ryhmään osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti.

### ***Otetta arkeen (Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä)***

Ryhmässä pohditaan omia vahvuuksia ja voimavaroja sekä rakennetaan omaa tulevaisuudenkuvaa. Ryhmässä tehdään myös erilaisia työtehtäviä tilanteen mukaan. Ryhmän tarkoituksena on lisätä ja vahvistaa voimavaroja arjessa selviytymiseen. Vertaistuen avulla opetellaan tunnetaitoja ja vahvistetaan kokemusta selviytyä vaikeistakin hetkistä elämässä. Päihteetön suljettu ryhmä on tarkoitettu työttömille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Ennen ryhmän alkamista sosiaaliohjaaja tekee päätöksen ryhmään osallistumisesta. Ryhmän osallistumisen ajanjakso sovitaan aina yksilöllisesti.

### ***Kohti keveyttä- ryhmä (Ahdistus)***

Ryhmässä käydään läpi muun muassa haasteisiin, minäkuvaan, sosiaalisiin taitoihin ja elintapoihin liittyviä asioita keskustellen ja erilaisten harjoitusten avulla. Ryhmä on suljettu.

### ***Toiminnallinen ryhmä***

Toiminnallisessa ryhmässä harjoitellaan sosiaalisia taitoja sekä yhteistyötaitoja erilaisten pelien ja puuhien avulla. Pelien avulla pystytään harjoittelemaan ryhmätyöskentelyssä tarvittavia taitoja, kuten vuorottelua, vuorovaikutustaitoja, jakamista sekä oman vuoron odottamista.

Toisinaan ryhmä voi lähteä tutustumiskäynneille taidenäyttelyyn tai kahvilaan, jonka avulla harjoitellaan sekä liikkumista ryhmässä, että toimimista erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

### ***Taukoasema***

Taukoasema on avoin päihteetön ryhmä, johon voit tulla oman aikataulun ja jaksamisen mukaan. Ryhmään voi tulla ja lähteä sen kestoajan puitteissa niin, kuin itselle sopii. Osallistua voi nimettömänä ja juuri sen verran, kuin itse haluaa. Ryhmä tarjoaa sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen lisäksi mahdollisuuden henkilökohtaisiin keskusteluihin ammattilaisen kanssa. Toiminta on avointa, johon voi tulla vain paikalle ilman etukäteistä ilmoittautumista.

### ***Liikunta -ryhmä***

Kokeilemme yhdessä erilaisia liikuntamuotoja ja löydämme jokaiselle liikunnan positiivisen vaikutuksen. Jokainen osallistuu oman osaamisen ja kunnon mukaan. Onnistumisten ja vertaistuen kautta mieli ja keho vahvistuu. Toiminta on avointa, johon voi tulla vain paikalle ilman etukäteistä ilmoittautumista.

### ***Riippuvuuden hoito-ohjelma, Kognitiivinen lyhytterapia***

Riippuvuuden hoito-ohjelma on noin 7 käyntikerran hoito, jonka näkökulmia ja harjoituksia voidaan hyödyntää sekä aineriippuvuuksien että toiminnallisten riippuvuuksien hoidossa.

Riippuvuuksien hoidossa korostetaan erityisesti riippuvuuskäyttäytymiseen liittyviä odotuksia ja uskomuksia. Hoidossa työskennellään riippuvuutta ylläpitävien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden tunnistamiseksi ja niiden merkityksen ymmärtämiseksi riippuvuuden jatkuvuuden kannalta.

## **Toiminnallinen kuntoutus Säkyä**

### **Jatkuvat ja suljetut ryhmät**

#### ***Mielen hyvinvointi -ryhmä***

Ryhmän tarkoituksena on lisätä ja vahvistaa voimavaroja arjessa selviytymiseen. Vertaistuellisessa ryhmässä opetellaan tunnetaitoja ja vahvistetaan kokemusta selviytyä vaikeistakin hetkistä elämästä ja sitä kautta kohentaa elämänlaatua.

Ryhmässä voit kehittää myös vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojasi sekä jakaa ajatuksiasi toisten kanssa. Saat tukea ja kannustusta jaksaa eteenpäin.

Ryhmä on täydentyvä ryhmä, jossa voit aloittaa, mikäli siinä on tilaa.

Paikka: Säkyän sote-piste, ryhmätila Vimma, Välskärintie 5

**Ryhmä 1:** Keskiviikkoisin, klo 10:00-11:30

**Ryhmä 2:** Keskiviikkoisin, klo 13:00-14:30

Yhteyshenkilöt: p. 040 4886237 ja p. 044 7728361