

# HyTe-paja

Pajan ryhmät toimivat maanantaista perjantaihin kahdessa vuorossa klo 8-16 välillä.

HyTe-pajalla pyritään kartoittamaan ja kartuttamaan voimavarojaan ja lisäämään hyvinvointia. Huolehdimme sekä henkisestä että fyysisestä hyvinvoinnista, joten päiviin on perinteisesti sisältynyt sekä mielen että kehon huoltoa erilaisin harjoittein.

HyTe on keskusteleva ja pohtiva ryhmä, jossa vuorovaikutus ja muu sosiaalinen toiminta muiden kanssa on olennainen osa päivää.

Paja sijaitsee osoitteessa  
Sumeliuksenkatu 18 A, 2. kerros.

# Pajan sisältöä:

## HyTessä mm.

- Käydään päivittäin kävelyllä
- Käsitellään päivän teemoja sekä yhdessä keskustellen että itsenäisesti pohdiskellen
- Tehdään erilaisia harjoitteita esimerkiksi kirjoittaen ja piirtäen
- Katsellaan dokumentteja ja luentoja erinäisistä aiheista
- Tehdään rentoutuksia ja mindfulnessharjoituksia
- Jumppaillaan, verrytellään ja venytellään
- Tehdään yksilö- ja ryhmätöitä
- Puuhaillaan yhdessä myös visailen ja pelaillen

## Teemoja:

- Uni & lepo
- Rentoutuminen
- Ihmissuhteet
- Voimavarat
- Liikunta
- Ravitsemus
- Kulttuuri
- Itsetuntemus
- Itsemyötätunto
- Luonto
- Tunteet & tunnetaidot
- Unelmat & tavoitteet
- Perustarpeet
- Stressi
- Ahdistus
- Omat vahvuudet
- Mielensterveys
- Yhdessäolo & yhdessä tekeminen