

HYVÄN MIELEN RYHMÄT

Pirkkalan avoin ryhmätoiminta tarjoaa kodikkaan ympäristön ja turvallista sosiaalista osallisuutta.

- Mielekästä tekemistä ja vertaistukea täysi-ikäisille arjen toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- Turvallinen ja päihteetön kohtaamispaikka. Noudatamme turvallisemman tilan periaatteita.
- Olet ehkä osallistunut aiemmin sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin ja etsit korvaavaa toimintaa

HYVÄN MIELEN RYHMÄT

- **Maanantaisin klo 13–14 Ulkoiluryhmä**
Liikutaan yhdessä ja tutustutaan lähiympäristöön. Toisinaan keksimme muunlaistakin toimintaa ulkona, kuten erilaisia pelejä.
- **Keskiviikkoisin klo 10–11.30 Musiikista hyvää mieltä -ryhmä**
Kuuntelua ja keskustelua toivemusiikin parissa ennalta valittujen teemojen pohjalta. Osallistujille on tarjolla puuroa, kahvia ja teetä.
- **Torstaisin klo 13.30–15 Mielen hyvinvoinnin ryhmä**
Keskustelemme yhdessä hyvinvoinnista ja arkea tukevista teemoista. Tarjolla kahvia ja teetä.
- **Perjantaisin klo 10–11.30 Hyvän mielen kahvit -ryhmä**
Keskustelua ajankohtaisista asioista ja paikallislehtien uutisista. Lisäksi ryhmässä kuunnellaan musiikkia ja tietovisaillaan. Tarjolla kahvia ja teetä.

Ovet aukeavat 15 minuuttia ennen ryhmän alkua.

Otamme osallistujien toiveita huomioon toimintaa suunniteltaessa.

MITEN MUKAAN

Ota yhteyttä Rasihovin esihenkilöön Katri Mäkeen:

katri.maki@mielen.fi tai 040 548 5947 ja sovi tutustumiskäynti.

OSOITE

Rasihovi, Kaskenpolttajantie 7, 33960 Pirkkala

mielen.fi/hyvan-mielen-ryhmat

OHJAAJAT

- Saija 050 313 9370
- Kati 050 913 5213

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

