

YLÖJÄRVEN AVOIN RYHMÄTOIMINTA

Tervetuloa avoimeen ryhmätoimintaan hakemaan arkeen kipinöitä vahvistamaan voimavarojasi. Ylöjärven avoimessa ryhmätoiminnassa tuemme sosiaalista osallisuutta, myönteistä ilmapiiriä ja ihmisten välistä luottamusta.

Avomet ryhmät ovat turvallisia, päihteettömiä ympäristöjä täysikäisille pirkanmaalaisille.

OHJELMA

- Maanantaisin ja perjantaisin klo 8.30-12 Kuusistonkodilla
Maanantaisin klo 13-14.30 Räikänpuiston ulkokuntosalilla + muut sisätilat
Keskiviikkoisin klo 14.30-16.30 Ylöjärven lähitorilla
- Ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia monenlaiseen toiminnallisuuteen, johon voit osallistua itsellesi sopivalla tavalla. Suunnittelemme ohjelmaa yhdessä.
- Ohjelmassa on yhteisiä retkiä lähimaastoon, kulttuurin pariin ja luontotoimintaa. Liikumme yhdessä sään mukaan, pelaamme seurapelejä tai kuuntelemme musiikkia. Ryhmätoiminnassa jaetaan ja hyödynnetään kaikkien osaamista ja opitaan uutta.
- Toiminta muokkautuu asiakkaiden toiveita ja haasteita huomioon ottaen. Esim: ei ole pakko laulaa, voi soittaa tamburiinia tai olla vain hiljaa ja tuumia, että nuotin vieressä on tilaa.
- Liikuntaryhmässä tutustutaan ulkokuntoilusalin laitteisiin matalalla kynnyksellä ja syksyllä tutustutaan sisätiloissa muihinkin liikuntamuotoihin kuten keilailu ja sulkapallo.

YHTEYSTIEDOT

Mielen ry:n Ylöjärven avoin ryhmätoiminta

Jyri Hasa, jyri.hasa@mielen.fi tai 050 441 3723

Kuusistonkoti, Niemitie 9 D, 33480 Ylöjärvi

Ylöjärven lähitori, Mikkolantie 10, 3347 Ylöjärvi

Raikänpuiston ulkokuntosali, Räikäntie, 33470 Ylöjärvi

mielen.fi/ylöjarven-avoin-ryhmatoiminta

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

