

Kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus

Ryhmät syksy 2021

Lähiryhmissä kokoonnutaan yhteiseen tilaan. Lähiryhmien kokonaiskesto on 4 tuntia/päivä, josta osa voidaan myös suorittaa itsenäisesti etätehtävien parissa.

Hybridimallissa kokoonnutaan aluksi yhteiseen tilaan 2 tunniksi, minkä lisäksi työskennellään itsenäisesti kotiin annettujen tehtävien avulla. Kokonaiskesto on 4 tuntia/päivä.

Etäryhmissä työskennellään erilaisia verkkoalustoja hyödyntäen. Lisäksi työskennellään itsenäisesti kotiin annettujen tehtävien avulla. Kokonaiskesto on 4 tuntia/päivä. Verkkoalustojen käyttöönotossa annetaan ohjausta. Ryhmiin osallistuminen edellyttää verkkoyhteyttä sekä älypuhelinia, tietokonetta tai tablettia.

Lisäksi Hämeenlinnan kaupunki tarjoaa kuntouttavaa työtoimintaa räätälöidysti (huomioiden vapaana olevat paikat) kaupungin omissa organisaation paikoissa, kuten kirjastoissa ja päiväkodeissa.

Jos kiinnostut kuntouttavasta työtoiminnasta, ota yhteyttä sosiaalityöntekijäsi tai sosiaalipalveluiden neuvontaan p. 03 621 3303. Lähde rohkeasti mukaan!

AASIA TUTUKSI Lähiryhmä

Tiistaisin 7.9. - 14.12.2021 klo 9.00 - 13.00

Paikka: Hämeen Setlementin tila Ukkonen (Hallituskatu 4)

Monipuolisesta Aasiasta löytyy sekä muinaista kulttuuriperintöä että tulevaisuuteen keskittyvää innovaatiota. Yhdessä tutustumme syvällisesti monivivahteisen maanosan kulttuureihin keskusteluiden ja toiminallisuuden kautta.

LIKKUMISESTA VIRTAA Lähiryhmä

Tiistaisin 14.9. - 14.12.2021 klo 9.00 alkaen

Paikka: Kokoontuminen Kumppanuustalolla, Kirjastokatu 1

Oletko hikijumppari vai ennemminkin sunnuntaikävelijä? Vai jotakin siltä väliltä? Lähdetään yhdessä liikkeelle! Tutustutaan yhdessä erilaisiin ulkoilulajeihin ja liikuntamuotoihin sekä samalla myös Hämeenlinnan kaupunkiin. Ryhmässä käydään tutustumassa mm. Hämeenlinnasta löytyviin ulkoilualueisiin ja –paikkoihin. Ryhmän sisältöön pääset myös itse vaikuttamaan!

HÄMEENLINNA TUTUKSI Lähiryhmä

Keskiviikkoisin 8.9. - 15.12.2021 klo 9.00 – 13.00. **Ryhmä täynnä!**

Paikka: Hämeen Setlementin tila Ukkonen (Hallituskatu 4)

Ryhmässä yhdessä etsimme tunnettuja ja tuntemattomia tapahtumia, henkilöitä ja kohteita Hämeenlinnan historiasta rautakaudelta lähitulevaisuuteen. Mikä on Hämeenlinna? Mistä ollaan tultu ja mihin ollaan menossa? Tutustutaan yhdessä kulttuuriin ja maineikkaaseen puistojen kaupunkiin. Tutkitaan kaupunkia ryhmän mieltymysten mukaan keskustellen, valokuvaten, musiikkia kuunnellen, taiteillen ja vierailuilla keskustan alueella.

KESKUSTELUA ARJESTA Etäryhmä

Keskiviikkoisin 3.11.2021 - 27.2.2022 klo 9.30 alkaen (keskeytys jakson sisällä 20.12.2021 - 9.1.2022). **Ryhmässä on vielä hyvin tilaa! Käsitellään uusia sekä aiemmin olleita aiheita!**

Keskustellaan arjen asioista kuten myötätunnosta, kotiseudusta, luovuudesta, ravinnosta, liikkumisen merkityksestä, ihmissuhteista jne. Ryhmässä keskitytään arjen valintoihin sekä mielen että kehon hyvinvointiin. Kokoontumme Microsoft Teams -viestintäalustassa ryhmänä keskustelemaan, jonka jälkeen on itsenäisesti tehtäviä etätehtäviä. Ryhmään osallistuminen edellyttää verkkoyhteyttä sekä älypuhelinta, tietokonetta tai tablettia.

VALOKUVAUS JA LUOVAT MENETELMÄT Etäryhmä

Torstaisin 16.9. - 16.12.2021 klo 9.30 alkaen. **Ryhmä täynnä!**

Valokuvaamisen ja muiden luovien menetelmien avulla tutustutaan omaan itseensä: Mitkä asiat ovat itselleni vahvuuksia? Missä olen hyvä? Millaisia asioita haluan haalia itselleni? Ryhmässä pääpaino on valokuvaamisessa, mutta hyödynnetään myös mahdollisuuksien mukaan muitakin luovuuden keinoja. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta taiteesta tai valokuvaamisesta.

KUMPPANUUSTALON RYHMÄ Lähiryhmä

Maanantaista torstaihin, jatkuva ryhmä klo 8-12:30 **Ryhmä täynnä!**

Paikka: Kirjastokatu 1

Kumppanuustalon ryhmä tarjoaa vaihtuvaa monipuolista tekemistä: pienimuotoista ruuanlaittoa ja leivontaa, ulkoilua ja retkiä sekä kädentöitä. Kumppanuustalolla on mahdollisuus maahanmuuttajien osallistua suomen kielen oppitunneille.

VIHERALUEIDEN KUNNOSSAPITO Lähiryhmä

Maanantaista perjantaihin, jatkuva ryhmä

Paikka: Suosaarentie 4

Viheraluiden kunnossapidossa tehdään Hämeenlinnan kaupungin puisto- ja viheralueilla haravointi- ja siistimistöitä. Muita tehtäviä ovat esimerkiksi polttopuiden teko, pienet korjaus- ja maalaustyöt sekä talviaikaan lumitöiden teko.

PAAVO-RYHMÄ, Kotoutumista ja kuntoutumista edistävä, Lähiryhmä

Tiistaista torstaihin 17.12 asti klo 10.00-14.00.

Poikkeukset: ei toimintaa 18-24.10.

Paikka: Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1

Paavo-ryhmä on tarkoitettu maahanmuuttajille, jotka eivät terveys, tai muista syistä, voi osallistua tavalliseen kotoutumiskoulutukseen tai muuhun koulutukseen. Toiminta sisältää luku- ja kirjoitustaidon opetusta, suomen alkeita ja tulkattuja yhteiskuntatunteja.