

## **Kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus Ryhmät kevät 2022**

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 käyttöön otossa annetaan ohjausta. Etäryhmiin osallistuminen edellyttää verkkoyhteyttä sekä älypuhelin, tietokone tai tablettiä. 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!**

### **LUONTO JA VALOKUVAUS Hybridiryhmä**

Maanantaisin 10.1. – 11.4.2022

Paikka: Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1

Ryhmässä retkeillään Hämeenlinnasta löytyviin luontokohteisiin ja vietetään aikaa luonnossa. Luontoretkillä otamme valokuvia erilaisilla teemoilla. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta tai osaamista valokuvaamisesta. Osa ryhmäpäivistä toteutetaan osittain etätehtävien. Ryhmää varten tarvitetset joko älypuhelin tai kameran sekä reipasta retkimieltä.

### **KÄDENTÄIDOT Lähiryhmä**

Tiistaisin 11.1. – 12.4.2022

Paikka: Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1

Ryhmässä toteutetaan luovaa toimintaa ryhmäläisten kiinnostuksen kohteiden mukaan. Yhteisten töiden lisäksi voit tehdä myös omia töitä. Ryhmässä tehtäviä kädentaitoja voivat olla esimerkiksi kutominen, neulominen, ompeleminen, maalaaminen, piirtäminen, askartelu jne. Teemme myös tutustumiskäyntejä. Ryhmään tullaksesi et tarvitse aikaisempaa osaamista tai kokemusta!  
*Huom! Osana tiistain Kädentaidot ja torstain Toiminta-torstai ryhmiä on mahdollista osallistua maahanmuuttajille suunnattuihin suomen kielen oppitunneille klo 10 – 12 Kumppanuustalolla.*

### **JÄNNITTÄJÄRYHMÄ Lähiryhmä**

**pienryhmä, max 5 henk.**

Keskiviikkoisin 12.1. – 13.4.2022

Paikka: Idänpään toimintatupa, Harakkamäki 2

Ryhmässä opetellaan taitoja jännittämisen hallintaan ja vahvistetaan itsetuntemusta ja itsemyötätuntoa. Tavoitteena on oppia suhtautumaan omaan jännittämiseen hyväksyvämmiin ja myötätuntoisemmin. Valmistamme joka kerta pienen välipalan, ja vietämme aikaa yhdessä myös esimerkiksi leffojen ja pelailun merkeissä. Aikaisempaa kokemusta ruoanvalmistuksesta ei tarvita.

**TOIMINTA-TORSTAI Lähiryhmä****Torstaisin 13.1. – 14.4.2022****Paikka: Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1**

Ryhmä sisältää vaihtelevaa toimintaa ajankohtaisten aiheiden ja tapahtumien mukaan. Käydään yhdessä esim. erilaisissa taidenäyttelyissä, museoissa ja hämeenlinnalaisissa tapahtumissa. Ryhmässä tehdään erilaisia arkiaskareita, kuten valmistamme välipalaa ja huolehdimme tilan siisteydestä. Ryhmässä on mahdollista myös pienimuotoinen ruuan laitto sekä leivonta.

*Huom! Osana tiistain Kädentaidot ja torstain Toiminta-torstai ryhmiä on mahdollista osallistua maahanmuuttajille suunnattuihin suomen kielen oppitunneille klo 10 – 12 Kumppanuustalolla.*

**MUSIIKIN MAAILMA Lähiryhmä****Keskiviikkoisin 12.1. - 11.5.2022 klo 9.00 – 13.00**

Hämeen Setlementti, Ukkonen (Hallituskatu 4)

Yhdessä tutustumme musiikin maailmaan keskusteluiden, toiminnallisuuden ja kuuntelemisen kautta. Tässä ryhmässä emme opettele laulamaan tai soittamaan vaan matalalla kynnyksellä tutustumme musiikkityyleihin, artisteihin, taustahenkilöihin ja musiikki-ilmiöihin.

Mitä tunteita musiikki minussa herättää? Millaista musiikkia kuuntelen erilaisissa mielentiloissa? Mitkä musiikkikappaleet vievät minut nostalgisiin muistoihin? Mitkä artistit inspiroivat minua? Millaisesta musiikista haluaisin tietää lisää?

Tutustutaan musiikkiin laaja-alaisesti ja samalla mietitään kuinka musiikki vaikuttaa meihin henkilökohtaisesti. Mitä muistoja musiikki herättää ja miten se on ollut avuksi erilaisissa elämäntilanteissa.

**TELEVISION HISTORIAA Lähiryhmä****Tiistaisin 11.1. - 10.5.2022 klo 9.00 – 13.00**

Hämeen Setlementti, Ukkonen (Hallituskatu 4)

Tutustumme television historiaan ja miten teknologia on muuttunut vuosisadan aikana. Pohdimme televisio-ohjelmien kehitystä ja millaisia merkittäviä ilmiöitä televisio on saanut aikaan. Tutkimme sekä ulkomaisia että suomalaisia tv-ohjelmia ja mainoksia vuosikymmenten varrelta. Tutustumme televisiosta tuttuihin henkilöihin ja heidän nousustaan julkiksiksi. Urheiluselostajat, uutisankkurit, viihdeohjelmien vetäjät jne ovat jättäneet pysyvän jäljen vuosikymmenien ajaksi katsojien mieleen. Samoin näyttelijät tai mainosesiintyjät ovat hyvin tuttuja hahmoja.

Mikä merkitys televisiolla, tv-ohjelmilla ja ylipäätään sähköisellä medially on ollut eri sukupolviin? Mikä on ”sukupolvikokemus” eri ikäisillä? Katsomme myös tulevaisuuteen miten televisio ja ohjelmatuotanto tulee muuttumaan. Onko enää televisiota vai pelkästään suoratoistoa eri vastaanottimissa ja päätteissä?