**VALINNAISRYHMÄT PÄHKINÄNKUORESSA**

*Toimintakeskus Cäpsässä on erilaisia valinnaisia ryhmiä asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.*

*Ryhmien esittelyssä on PCS-kuvat, joita asiakkaat käyttävät omissa viikko-ohjelmissaan.*

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.sosiaaliportti.fi/File/e10eeb0f-3491-4ab6-9f4f-7dc8e6f16ec6/width/65/height/68/Selkologo_nettiin_RTEmagicC.jpg | **SELKORYHMÄ**  Ryhmässä keskustellaan, pohditaan ja vaihdetaan mielipiteitä tutuista asioista. Keskustelun aiheen otamme usein Selkosanomat-lehden artikkeleista. |

|  |  |
| --- | --- |
| miukumauku.jpg | **INTERNET**  Ryhmäläiset tutustuvat eri kulttuurien muotoihin internetin kautta. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **VUOROVAIKUTUSRYHMÄ**  Keskustelua yhdessä sovitusta aiheesta ja  ajatusten vaihtoa. Jokaisen mielipide on tärkeä. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **LUKURYHMÄ**  Ryhmä, jossa luetaan asiakkaiden toiveiden mukaan kirjoja kirjallisuuden eri osa-alueilta. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **PELI**  Keilausta, mölkkyä, erilaisia lauta-, noppa-, ja korttipelejä. Paras voittakoon! |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **NAISTENRYHMÄ**  Ryhmässä käsitellään naisia kiinnostavia naisellisia aiheita. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OUTORAATI**  Kumma(l)lista musiikkia, tanssia, improvisaatiota, aistien aktivointia jne. |

|  |  |
| --- | --- |
| [Kuvahaun tulos haulle etheric oils](http://www.google.fi/imgres?imgurl=http://www.spaindex.com/wp-content/uploads/spaindex_guide-to-essential-oils.jpg&imgrefurl=http://www.spaindex.com/guide-to-essential-oils/&h=346&w=347&tbnid=ZdZmP0FJZEon6M:&docid=9CbVmV1qT0MylM&ei=TW_RVbHhJof6ywPjwYPoAw&tbm=isch&ved=0CGEQMyheMF44rAJqFQoTCPG76cSvr8cCFQf9cgod4-AAPQ) | **TUOKSUTUOKIO**  Tuoksutellaan eteerisiä tuoksuöljyjä ja  keskustellaan mitä ne tuovat mieleen. |

|  |  |
| --- | --- |
| ostoskarryt.jpg | **KAUPPA**  Ryhmä käy ostamassa toimintakeskuksessa viikoittain tarvittavia elintarvikkeita esim. välipaloja varten. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **TUNNETUNTI**  Perustunteiden käsittelyä musiikin, kuvien ja keskustelun avulla. Tavoitteena eri tunnetilojen tunnistaminen ja niiden käsittely sujuvammin. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **RYTMIPAJA**  Rytmitellen, tanssien, viittoen liikutaan eri musiikkityylilajien tahdissa. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **SILKKIRENTOUTUS**  Silkkikankaan avulla tuotetaan erilaisia aistimuksia  ja tuntemuksia. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **SHERBORNE**  Kehon ja tilan hahmotusta, joka tukee motorisia ja sosiaalisia taitoja. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **KUNTOSALI**  Käpylinnan kuntosalilla jumppaamme ja pelaamme sählyä. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **KÄVELYRYHMÄ**  Kaksi erilaista kävelyryhmää, asiakkaiden fyysisen kunnon mukaan. Reipasta ulkoilua Käpylässä ja sen lähialueilla. |

|  |  |
| --- | --- |
| H:\SYMBOLS_FOR_WINDOWS_POHJIA\valokuvia\ETANAKAVELY.jpg | **ETANAKÄVELY**  Ryhmä, joka kävelee rauhallisesti. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **MUSIIKILLINEN KEHONHAHMOTUS**  Rentouttava tuokio, jossa saadaan aistikokemuksia vaihtelevien rytmien, soittimien ja huivien avulla. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **TUOLIJUMPPA**  Tuolijumppaa, kehonhahmotusta ja liikunnallisia pelejä. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **TAKOMO**  Harjaannutetaan tasapainoa, kommunikaatiota ja muistia, sekä hahmotetaan kehoa ja kehon motoriikkaa. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **NAISTEN UINTIRYHMÄ**  Naisten uintiryhmä Mäkelänrinteen uimahallissa |

|  |  |
| --- | --- |
| matkakortti_2.jpg | **RETKI**  Kaksi retkiryhmää, joiden avulla harjoitellaan Helsingissä liikkumista ja liikennevälineiden käyttöä. Retkillä käymme mm. museoissa ja taidenäyttelyissä. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **KÄTTENTYÖT**  Ryhmässä valmistetaan käsityötuotteita erilaisin työskentelymenetelmin sekä myyntiin että työpaikalle. |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\yht-capsa\Pictures\jalkahoito.jpg | **JALKAHOITO**  Jalkakylpy, hieronta ja jalkojen rasvausta. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **TARINATEATTERI**  Valitsemme ryhmän kesken kuvan. Otamme kuvasta idean ja keksimme sen pohjalta yhdessä pieniä tarinoita. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **SANOMALEHTIKATSAUS**  Kiinnostavien ja ajankohtaisten asioiden lukeminen päivän lehdistä ja niiden aiheista keskusteleminen. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **RAHARYHMÄ**  Raharyhmässä harjoitellaan laskemista, asiakkaan omien kotona suunniteltujen ostosten tekemistä, liikkeissä asiointia ja julkisella liikenteellä kulkemista. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **LAULU**  Laulamme tuttuja suomalaisia biisejä sekä karaokena että yhteislauluna. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **BÄNDI**  Opetellaan soittamaan kaikille tuttuja iskelmä-, pop-ja rock-kappaleita. Tavoitteena myös säveltää, sanoittaa ja soittaa omaa musiikkia. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **RADIO-CÄPSÄ**  Haastatteluja, ”uutisia” runoja, sketsejä ja muuta ääniohjelmaa. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **VALOKUVAUSRYHMÄ**  Tutustutaan digi -kameran käyttöön ja valokuvaamiseen. Tarkoituksena ottaa kuvia läheltä ja kaukaa, eri kuvakulmista sekä tutustua myös hieman digitaaliseen kuvankäsittelyyn tietokoneella. |

|  |  |
| --- | --- |
| H:\SYMBOLS_FOR_WINDOWS_POHJIA\valokuvia\videokamera.jpg | **VIDEOKUVAUSRYHMÄ**  Ryhmässä käsikirjoitetaan, näytellään, kuvataan ja leikataan omia musiikkivideoita ja lyhytelokuvia. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ILMAISU**  Pyritään vahvistamaan itseilmaisua mm. musiikin, tanssin, improvisaation ja pantomiimin keinoin. |

|  |  |
| --- | --- |
| [http://blog.mailify.es/wp-content/uploads/2012/02/Flecha_Marketing.png](http://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAcQjRw&url=http://blog.es.mailify.com/email-marketing-2/un-estudio-universitario-sobre-pymes-destaca-la-importancia-de-usar-las-herramientas-de-marketing/&ei=W6JtVdWMJMGjsgHig4G4Ag&bvm=bv.94455598,d.bGQ&psig=AFQjCNG4RErhPAgVcemePk2Vt-aTEMqxLw&ust=1433334737430579) | **SUUNNITTELUPORUKKA (SUPO)**  Vaaleilla valittu asiakasraati pyrkii vaikuttamaan Cäpsän toimintaan ja kehittämään sitä. |