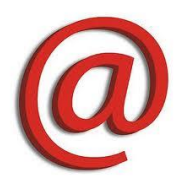
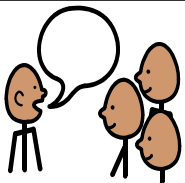
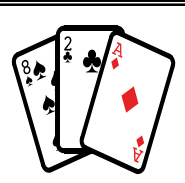
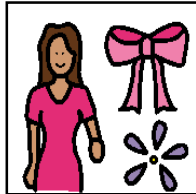
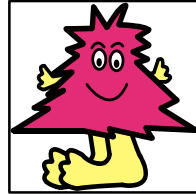
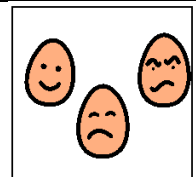


VALINNAISRYHMÄT PÄHKINÄNKUORESSA

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

Ryhmiä esittelyssä on PCS-kuvat, joita asiakkaat käyttävät omassa viikko-ohjelmissaan.

	SELKORYHMÄ Ryhmässä keskustellaan, pohditaan ja vaihdetaan mielipiteitä tutuista asioista. Keskustelun aiheen otamme usein Selkosanomat-lehden artikkeleista.
	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.
	TUOKSUTUOKIO Tuoksutellaan eteerisiä tuoksuöljyjä ja keskustellaan mitä ne tuovat mieleen.
	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.



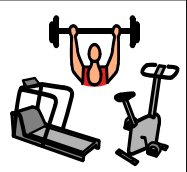
SILKKIRENTOUTUS

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.



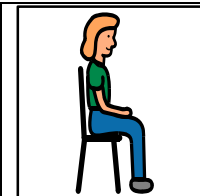
KÄVELYRYHMÄ

Kaksi erilaista kävelyryhmää, asiakkaiden fyysisen kunnon mukaan. Reipasta ulkoilua Käpylässä ja sen lähialueilla.



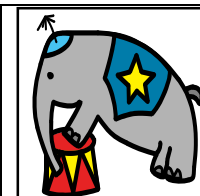
ETANAKÄVELY

Ryhmä, joka kävelee rauhallisesti.



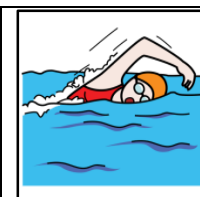
TUOLIJUMPPA

Tuolijumppaa, kehonhahmotusta ja liikunnallisia pelejä.



TAKOMO

Harjaannutetaan tasapainoa, kommunikaatiota ja muistia, sekä hahmotetaan kehoa ja kehon motoriikkaa.



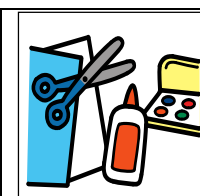
NAISTEN UINTIRYHMÄ

Naisten uintiryhmä Mäkelänrinteen uimahallissa



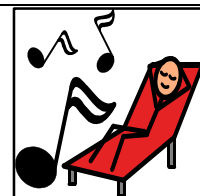
RETKI

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.



MUSIIKILLINEN KEHONHAHMOTUS

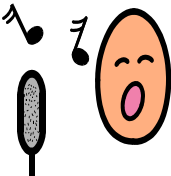
Rentouttava tuokio, jossa saadaan aistikokemuksia vaihtelevien rytmien, soittimien ja huivien avulla.

	JALKAHOITO Jalkakylpy, hieronta ja jalkojen rasvausta.
--	--

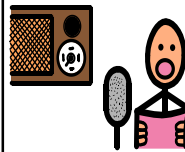
	TARINATEATTERI Valitsemme ryhmän kesken kuvan. Otamme kuvasta idean ja keksimme sen pohjalta yhdessä pieniä tarinoita.
---	--

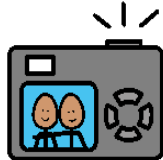
	SANOMALEHTIKATSAUS Kiinnostavien ja ajankohtaisten asioiden lukeminen päivän lehdistä ja niiden aiheista keskusteleminen.
---	---

	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 ääniohjelmia.
---	--

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

	VIDEOKUVAUSRYHMÄ Ryhmässä käsikirjoitetaan, näytellään, kuvataan ja leikataan omia musiikkivideoita ja lyhytelokuvia.
---	---

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

	SUUNNITTELUPORUKKA (SUPO) Vaaleilla valittu asiakasraati pyrkii vaikuttamaan Cäpsän toimintaan ja kehittämään sitä.
---	---