

KAARISILLAN TOIMINTAKESKUS

*Opiskelijankatu 38 H 77
33720 Tampere*

*Puh. (03) 3180 680
kaarisilta@sopimusvuori.fi
www.sopimusvuori.fi/kaarisilta*

Avoinna: ma-pe 8.30—15.30



Sopimusvuori

TOIMISTO

Koulukatu 13 B
33200 Tampere

Puh. (03) 260 1900
Fax. (03) 260 1935
www.sopimusvuori.fi

KAARISILLAN TOIMINTAKESKUS



Sopimusvuori ry.



Toimintakeskus Hervannassa aikuisille mielenterveyskuntoutujille

Kaarisillan toimintakeskus on tarkoitettu avohoidossa oleville aikuisille mielenterveyskuntoutuille, jolla on hoitosuhde meneillään psykiatrian poliklinikalla, yksityisellä psykiatrilla tai omalääkärillä.



Toimintakeskukseen hakeutuminen ei edellytä lähetettä.

Kuntoutusmaksu on 5 €/päivä, sisältäen toiminnan ohella ruokailut (aamiainen, lounas, päiväkahvi).

Toiminnan lähtökohtana on:

- Oman arvontunteen ja vastuullisuuden kehittyminen
- Terveen käyttäytymisen tukeminen ja oireiden hallinnassa auttaminen
- Olemassa olevien voimavarojen ja yksilöllisten lahjojen löytäminen ja käyttöön otto
- Toisten tukeminen
- Toiminta terapeutin yhteisön periaattein

Asiakaspaikkoja 20

Ohjaajia 2

Kaarisilta on luova terapeutin yhteisö, jonka toiminta painottuu monipuoliseen ryhmätarjontaan.

Erilaisia ryhmiä mm.

Hyvän olon ryhmä

on keskusteluryhmä, jonka tavoitteena on lisätä hyvinvointia, elämän tarkoitusta ja mielekkyyttä.

Luovan toiminnan ryhmä

on oman luovuuden löytämistä, käyttöön ottamista ja ilmaisemista.

Taideryhmä

on kuvallista ilmaisua eri menetelmin.

Kuntoutusryhmässä

teemme kuntoutussuunnitelmia ja keskustelemme kuntoutumiseen liittyvistä aiheista.

Kädentaitoryhmässä

on mahdollisuus tehdä ompelu-, kudonta- ja puutöitä ja kokeilla erilaisia tekniikoita. Ryhmässä voi mm. korjata omia vaatteita alan ammattilaisen avustuksella.

Ulkoilu- ja liikuntaryhmässä

tutustumme yhdessä Hervannan monipuolisiin maastoihin ja liikuntamahdollisuuksiin.



Ryhmätoiminnassa korostuu oma tekeminen sekä aktiivisuus. Ryhmiä ohjaa henkilökunnan ohella myös asiakkaat itse.

Säännöllisesti kokoontuvien ryhmien lisäksi Kaarisillassa kokoontuu myös asiakkaiden toivomia määräaikaista ryhmiä,

esimerkiksi

Uintiryhmä

Peliryhmä

Biljardiryhmät

Lauluryhmä

Kieliryhmät

Kaarisillan tuotantoa:

Kaarisillan kantamaa, kirja 2011

- Kokoelma runoryhmän tuotannosta vuosilta 2007-2010

Valon etsijät, runoesitys

- Asiakkaiden runoihin perustuva esitys