

TOIMINTAKESKUKSEN VIIKKO-OHJELMA

KLO	MAANANTAI 8.45–14.00	TIISTAI 9.45–15.00	KESKIVIikko 8.45–13.30	TORSTAI 8.45–14.00	PERJANTAI 8.45–14.00
9 – 10.45	Puutyöryhmä 9.30 Ajankohtaista & tavoitteet		9.30 Ruokaryhmä	9.30 Puuhaa ja puhetta	9.30 Ruokaryhmä ja Puuhaa ja puhetta
11.00- 11.30	Lounastauko	OVI AUKEAA KLO 11:45	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko
12.00 – 13.30	12.30 Liikkuvat -ryhmä ulkoilua, pelailua jne.	12.00 Info uusille asiakkaille	12.15 Musiikki-ryhmä -levyraati, rentou- tus, omavalinta jne	12.00 -15 Käsityöryhmä -tekstiili	12.15 Kohti viikonloppua – musiikkia, elokuvia jne
13.30	Kahvi	13–15 tekstiili- käsityöryhmä	Kahvi	Kahvi	Kahvi
14:00					
15- 16.00					



Mielenterveys- ja
päihdepalvelukeskus

TÄHTI

Vastaanottotoiminta
ja Toimintakeskus

Torikatu 9, 38700 Kankaanpää

Vastaanotto p.040 652 4200

Toimintakeskus p.040 652 4202

ajanvaraus ja puhelinneuvonta

ma-pe 11.30–12.00



Mielenterveys- ja päihdepalvelukeskus Tähti

tarjoaa matalan kynnyksen palveluita. Meille ei tarvita lähetettä, oma yhteydenotto riittää. Tähti on päihteetön.

Tarjoamme apua erilaisiin mielenterveys- ja riippuvuuspulmiin. Tavoitteenamme on tuen antaminen varhaisessa vaiheessa. Parhaiten pääset palveluihin varaamalla ajan työntekijälle puhelimitse. Palvelumme ovat maksuttomia, lääkärikäynneistä veloitetaan terveyskeskusmaksu.



VASTAANOTTOTOIMINTA



Vastaanotoillamme hoidetaan lieviä, keskivaikeita ja vakaita mielenterveys- tai päihdeongelmia. Voit saada apua mm. paniikkioireisiin, masennukseen, ahdistusoireisiin, sosiaalisen jännityksen oireisiin, erilaisiin elämäntilanteisiin ja riippuvuusoireisiin.

Palveluitamme ovat:

- Arviot, tutkimukset, keskusteluhoito ja lyhytkestoinen psykoterapia
- Ajo-oikeus- ja ajoterveysseurannat
- Yhteistyö yhdyskuntaseuraamuslaitoksen kanssa
- Päihdehoito
- Tarvittaessa yhteistoiminta työterveyshuollon, työnantajien sekä lastensuojelun asiakkuuksissa
- Pitkäaikaisten mielenterveyskuntoutujien voinnin ja lääkehoidon seuranta
- Konsultointi, koulutus ja verkostotyö



TOIMINTAKESKUS

Toimintakeskuksen toiminta perustuu ryhmätoimintaan. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma omien tavoitteiden mukaan sekä valitaan ryhmät, jotka tukevat tavoitetta. Uusien asiakkaiden ryhmiin osallistuminen tapahtuu aina infon kautta.

- ★ Valmistamme ruokaa kaksi kertaa viikossa, ke ja pe. Ruokailijoiden ruokamaksu on 4€.
- ★ Maanantaisin käymme liikuntakeskuksen kuntosalilla ja torstaisin kaupungin liikunnanohjaaja jumppauttaa Tähdessä. TÄLLÄ HETKELLÄ TAUOLLA!
- ★ Tiistain viikkoinfo on tarkoitettu uusille asiakkaille. Infossa kerrotaan Tähdessä toiminnasta, ryhmistä jne.
- ★ Puuhaa ja puhetta ryhmässä aiheet vaihtelevat.
- ★ Tekstiilikäsityöryhmissä on mahdollisuus tehdä erilaisia käsitöitä kuten ompelu-, kudonta-, askartelu- ja neulontatöitä. Puutöitä on mahdollista tehdä maanantaina aamupäivällä.
- ★ Sairaanhoidajan ryhmät kuten depressiokoulu, painonhallinta, Irti tupakasta ja Retkahduksen esto – ryhmät alkavat sitten kun ilmoittautumisia on tullut 4kpl/ryhmä.

