

## ESIMERKKI VOIMALINJAN RYHMÄTOIMINNAN AIKATAULUSTA JA SISÄLLÖISTÄ

Ryhmätoiminnan sisältö suunnitellaan erikseen jokaisen ryhmän kanssa, ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Ryhmän sisältö voi muokkaantua ryhmän edetessä.

### VIIKKO 1

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9-10.45	<u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u> Esittäytyminen, ryhmän aiheiden läpikäynti, toiveet, säännöt, unirytmien seuraamisen aloittaminen, muut	<u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u> Oman pajan valitseminen, vahvuudet ja tavoitteet	<u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u> Suunnittelu	<u>PAJOJEN INFO</u> Pajoihin perehdytys	<u>PAJALLA</u> Aamuvuoro
11.00-12	Voimalinja + nuoret tekevät lounasta	Voimalinja + nuoret tekevät lounasta	Voimalinja + nuoret tekevät lounasta	PAJAPÄIVÄ ruokailu Uusixilla	PAJAPÄIVÄ ruokailu uusixilla
12-15	Tutustumista pajoihin iltapäivällä	Vierailu Työpooliin	Tulevaisuuden suunnittelu, Avo-testi, muu	PAJALLA päivävuoro	PAJALLA päivävuoro

VIKKO 2

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9-10.45	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Uni, Positiivinen ajattelu</p>	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Elämänhallinta ja rentoutuminen, Harrastukset</p>	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Sovinto ry vierailu, Tapaaminen Siilitien metroasemalla</p>	<p><u>PAJALLA</u></p> <p>Aamuvuoro</p>	<p><u>PAJALLA</u></p> <p>Aamuvuoro</p>
11.00-12	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Tortillat</p>	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Jambalaya</p>	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Tonnikalapasta &amp; Kasvispasta</p>	<p>PAJAPÄIVÄ ruokailu Uusixilla</p>	<p>PAJAPÄIVÄ ruokailu uusixilla</p>
12-15	<p>Positiivinen ajattelu</p>	<p>Liikuntamyyllyyn (muista liikuntakamat: verkkarit, t-paita, kengät)</p>	<p>Arvot</p>	<p>PAJALLA päivävuoro</p>	<p>PAJALLA päivävuoro</p>

VIKKO 3

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9-10.45	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Päihteet</p>	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Oma talous Työelämän pelisäännöt</p>	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Koulutusvaihtoehdot</p>	<p><u>PAJALLA</u></p> <p>Aamuvuoro</p>	<p><u>PAJALLA</u></p> <p>Aamuvuoro</p>
11.00-12	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Lihamureke + kasvis</p>	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Kanaviillockki</p>	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Lasagne</p>	<p>PAJAPÄIVÄ ruokailu Uusixilla</p>	<p>PAJAPÄIVÄ ruokailu uusixilla</p>
12-15	<p>Asuminen</p>	<p>Liikuntamylyyn (muista liikuntakamat: verkkarit, t-paita, kengät)</p>	<p>Tulevaisuus</p>	<p>PAJALLA päivävuoro</p>	<p>PAJALLA päivävuoro</p>

VIKKO 4

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9-10.45	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Hero Ry tutustuminen, Koulutus</p>	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Elämönhallinta</p>	<p><u>KOKO PÄIVÄ RYHMÄN KANSSA</u></p> <p>Ryhmä suunnittelee</p>	<p><u>PAJALLA</u></p> <p>Aamuvuoro</p>	<p><u>PAJALLA</u></p> <p>Aamuvuoro</p>
11.00-12	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Lohikeitto</p>	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Jauhelihakastike</p>	<p>Voimalinja + nuoret tekevät lounasta, Pizzaa</p>	<p>PAJAPÄIVÄ ruokailu Uusixilla</p>	<p>PAJAPÄIVÄ ruokailu uusixilla</p>
12-15	<p>Harrastukset</p>	<p>13.30 Liikuntamyllyyn muista liikuntakamat: verkkarit, t-paita, kengät</p>	<p>Virallinen lopetus, todistusten jako</p>	<p>PAJALLA päivävuoro</p>	<p>PAJALLA päivävuoro</p>