



www.aikatalli.net

AiKa-talli
Lakeansuontie 175
04150 Martinkylä
puh 040 581 7060

aikaponit@gmail.com
Y-tunnus 1597927-4

Voimauttavaa hevostoimintaa – MinD-ryhmä nuorille tytöille

Jännitystä? Alakuloa? Yksinäisyyttä?

Nyt vertaistukea ikätasoisessa ryhmässä hevosten kanssa

MinD – Voimauttava hevostoiminta on hevosavusteinen voimauttava ryhmänohjausmenetelmä, jossa työskentely tapahtuu voimavarakeskeisessä viitekehyksessä. MinD ei anna vastauksia tai välineitä ongelmien ratkaisuun, vaan MinD on tapa luoda luottamuksellinen ja välittävä toimintailmapiiiri, jossa vastaukset löytyvät asiakkaalta itseltään hevosen vuorovaikutustaitojen, vertaistuen ja voimavarakeskeisen ohjauksen avulla.

Yhteisten kokemusten jakaminen ja tulevaisuuden rakentaminen ryhmän tarjoaman vertaistuen avulla täydentyvät hevosten kanssa tehtävillä monipuolisilla vuorovaikutusharjoituksilla.



- ❖ Ryhmän tavoitteena on ryhmäläisten itsetunnon tukeminen, tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen sekä keinojen etsiminen jännityksen hallintaan.
- ❖ Ryhmä on tarkoitettu nuorille tytöille (yläkoulu- ja lukioikäisille), joilla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja jännitystä.
- ❖ Ryhmä tarjoaa ikätasoisia vertaistukea talliympäristössä. Tapaamisilla työskennellään hevosten ja ponien kanssa erilaisin harjoituksin.
- ❖ Ryhmän osallistujilta edellytetään kykyä tunnistaa ja sanoittaa omia tunnetilojaan. Ryhmään otetaan 4-6 nuorta.



www.aikatalli.net

AiKa-talli

Lakeansuontie 175
04150 Martinkylä
puh 040 581 7060

aikaponit@gmail.com

Y-tunnus 1597927-4

Ryhmä kokoontuu AiKa-tallilla Sipoossa 8 kertaa, yksi kerta kestää kaksi tuntia. Ryhmä kokoontuu lauantai-iltapäivisin kello 15-17 seuraavan aikataulun mukaan:

1. 22.1.	5. 19.2.
2. 29.1.	6. 5.3.
3. 5.2.	7. 12.3.
4. 12.2.	8. 19.3.

Ryhmän hinta on 600 € (sis alv 24%) ja sen voi maksaa useammassa erässä. Sitovat ilmoittautumiset aikaponit@gmail.com. Ilmoittautumisen jälkeen maksetaan 150€ varausmaksua paikan vahvistamiseksi (lasku tulee vastauksena sähköpostiin).



Ryhmän ohjaajina toimivat:

- ❖ **Aila Kajander** (KM, erityisopettaja, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja, nepsy-valmentaja ja MinD-voimauttavan hevostoiminnan ohjaaja)
- ❖ **Anne Lännpää** (sosionomi AMK, henkinen valmentaja, seksuaaliterapeutti, MinD-voimauttavan hevostoiminnan ohjaaja)

Ota yhteyttä – mietitään yhdessä ryhmän sopivuutta. Lämpimästi tervetuloa!