



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Tammelan lähitori Kesäkuu 2024

(muutokset mahdollisia)

1.6. Lauantai

klo 11.30 Tietovisa, klo 12 Bingo, klo 12.45 Levyraati

3.6. Maanantai

klo 10-11 Aivotreenit, ryhmätila 1.

klo 10-12 Boccia Sorsapuiston kentällä.

klo 13-14.45 Avoimen mielen kahvila salissa.

4.6. Tiistai

klo 10–12 Atk opastus Ite-pisteellä.

klo 13–14 Mölky Sorsapuistossa. Lähtö Tammelakeskuksen pihalta klo 13.

klo 13–14.30 Diakoniatyöntekijä tavattavissa Kahvila Paulikissa.

5.6. Keskiviikko

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.

6.6. Torstai

klo 13–14 Hämeen keskiaikaseura "Tanssiryhmä Saltatores Tavastenses"
tanssiesitys salissa.

klo 16 Ohjattu vertaistukiryhmä ja kohtaamispaikka päihderiippuvuuksista toipujille.

- Tietoa, tukea ja ohjausta riippuvuuksista toipumiseen. Ryhmätila 1.

klo 18 Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille.

- Tietoutta riippuvuussairauksista ja läheisen osan roolista. Ratkaisuja omaan jaksamiseen ja voimavarojen kartoitukseen. Ryhmätila 1. Lisätietoja Antti Mäkinen p. 040 626 2130.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

7.6. Perjantai

klo 10–11.30 Elokuva

klo 13–14 Duo Sirkei. Salissa.

8.6. Lauantai

klo 11.30 Tietovisa, klo 12 Bingo ja 12.45 Levyraati.

10.6. maanantai

klo 10–11 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia Sorsapuiston kentällä.

klo 13–14.30 Vintintuuletusryhmä. Tule mukaan keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista, iloista ja suruista, ärsytyksistä ja ylipäättään mistä vaan kahvin merkeissä. Ryhmätila 1.

klo 13–14.45 Avoimen mielen kahvila salissa.

11.6. Tiistai

klo 13–14 Mölky Sorsapuistossa. Lähtö Tammelakeskuksen pihalta klo 13.

12.6. Keskiviikko

klo 13–15 Kesäkeskiviikko Kalevan kirkolla. Yhteistä toimintaa ja kahvit. Tammelan lähitorin palveluohjaajat ovat siellä, tule mukaan!

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.

13.6. torstai

klo 13–14 Yhteislauluja: Tytti Koivunen. Salissa.

klo 16 Ohjattu vertaistukiryhmä ja kohtaamispaikka päihderiippuvuuksista toipujille. Tietoa, tukea ja ohjausta riippuvuuksista toipumiseen. Ryhmätila 1.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 18 Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille. Tietoutta riippuvuussairauksista ja läheisen osan roolista. Ratkaisuja omaan jaksamiseen ja voimavarojen kartoitukseen. Ryhmätila 1. Lisätietoja Antti Mäkinen p. 040 626 2130.

14.6. perjantai

klo 9–13.30 Palveluohjaus. Huomioi poikkeava kellonaika!

klo 10–11 Elokuva

klo 13–14.45 Tanssit: Duo Kepa. Salissa.

15.6. lauantai

klo 11.30 Tietovisa, klo 12.00 Bingo ja klo 12.45 Levyraati.

17.6. maanantai

klo 10–11 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia jumppasalissa.

klo 13–14.45 Avoimen mielen kahvila salissa.

18.6. Tiistai

klo 13–14 Mölky Sorsapuistossa. Lähtö Tammelakeskuksen pihalta klo 13.

klo 13–14.30 Diakoniatyöntekijä tavattavissa Kahvila Paulikissa.

19.6. keskiviikko

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.

klo 13–14.45 Juhannustanssit: Tampereen harmonikkaorkesteri. Salissa.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

20.6. torstai

klo 16 Ohjattu vertaistukiryhmä ja kohtaamispaikka päihderiippuvuuksista toipujille. Tietoa, tukea ja ohjausta riippuvuuksista toipumiseen. Ryhmätila 1.

klo 18 Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille. Tietoutta riippuvuussairauksista ja läheisen osan roolista. Ratkaisuja omaan jaksamiseen ja voimavarojen kartoitukseen. Ryhmätila 1. Lisätietoja Antti Mäkinen p. 040 626 2130.

21.6. perjantai JUHANNUSAATTO! LÄHITORI KIINNI!

22.6. lauantai JUHANNUSPÄIVÄ! Lähitori kiinni!

24.6. maanantai

klo 10–11.00 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia Sorsapuiston kentällä.

klo 13–14.30 Vintintuuletusryhmä ryhmätila 1. Tule mukaan keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista, iloista ja suruista, ärsytyksistä ja ylipäättään mistä vaan kahvin merkeissä.

klo 13–14.45 Avoimen mielen kahvila salissa.

25.6. Tiistai

klo 13–14 Mөлky sorsapuistossa. Lähtö Tammelakeskuksen pihalta klo 13.

26.6. Keskiviikko

klo 10–11 Muistineuvontaa ITE-pisteellä. Mahdollisuus lyhytkestoiseen MMSE muistitesttiin.

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

27.6. Torstai

klo 16 Ohjattu vertaistukiryhmä ja kohtaamispaikka päihderiippuvuuksista toipujille. Tietoa, tukea ja ohjausta riippuvuudesta toipumiseen. Ryhmätila 1.

klo 18 Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille. Tietoutta riippuvuussairauksista ja läheisen osan roolista. Ratkaisuja omaan jaksamiseen ja voimavarojen kartoitukseen.

Ryhmätila 1. Lisätietoja Antti Mäkinen p. 040 626 2130.

28.6. Perjantai

klo 10–11.30 Elokuva

klo 13–14 Konsertti: Pekka Hildénin orkesteri esittää Paula Koivuniemen ja Reijo Taipaleen Ikimuistoisia sävelmiä. Orkesterin johto Kirsi Hellstén. Salissa.

29.6. Lauantai

klo 11.30 Tietovisa, klo 12 Bingo, klo 12.45 Levyraati klo 12.45.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Seuraa meitä Facebookissa!

Tammelan lähitori, Itsenäisyydenkatu 21b, 33500 Tampere

Lähitorin puhelin 050 420 3022

Lähitori avoinna

- maanantaista perjantaihin klo 9-15
- lauantaisin klo 11-14.00

Kahvila Paulikki

Kahvila Paulikissa on tarjolla monenlaisia herkkuja.

Kevyttä lounasta tarjoillaan ma – pe klo 11.00 – 13.30 hintaan 7,00 €.

Lounaaseen sisältyy: vesi, maito, piimä, kotikalja, leipä + levite sekä kahvi.

Kahvilassa voi myös lukea päivän lehden.

Kahvila on avoinna:

ma-pe klo 9–15

Osoite: Tammelakeskus, 1. kerros,
Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere

050 348 4522

kahvila@mielen.fi

TERVETULOA!



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

