



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Tammelan lähitori Heinäkuu 2024

(muutokset mahdollisia)

1.7. Maanantai

klo 10–11 Aivotreenit, ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia Sorsapuiston kentällä.

klo 13–14.45 Avoimen Mielen Kahvila salissa.

2.7. Tiistai

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

3.7. Keskiviikko

12–13 Luotsien kulttuuriraitti Teollinen Tammela.

- Tutustumme Tammelan mielenkiintoiseen historiaan, kävelemällä tunnin ajan Tammelan alueella. Helleraja 25 astetta, jos sataa perutaan. Kokoonntuminen Tammelan sisäpihalla klo 12.

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.

4.7. 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.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

5.7. Perjantai

klo 10–11.30 Elokuva: Dokumentti Abban tarina. Ryhmätila 1.

klo 13–14 Tanssit: Pepe Enroth. Tanssit tarjoaa Tampereen kaupungin kulttuuripalvelut. Salissa.

6.7. Lauantai

klo 11.30 Tietovisa, klo 12 Bingo ja 12.45 Levyraati.

8.7. 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.

9.7. Tiistai

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

10.7. Keskiviikko

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.

11.7. 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.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

12.7. Perjantai

klo 10–11 Elokuva: Tuttu juttu show. Valitaan yhdessä jakso, joka halutaan katsoa.
Ryhmätila 1.

13.7. Lauantai

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

15.7. Maanantai

klo 10–11 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia jumppasalissa.

klo 13–14.45 Avoimen Mielen Kahvila salissa.

16.7. Tiistai

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

17.7. Keskiviikko

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.

18.7. 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.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

19.7. Perjantai

klo 10–11.45 Elokuva: Hamsterit.

- Peter Franzén on luonnonkatastrofeihin hurahtanut luontokirjailija Veikko Huovisen rakastettuun romaaniin pohjautuvassa elokuvassa. Ryhmätila 1.

klo 13–14.45 Tanssit: Marja-Liisa ja Herraseurue. Salissa.

20.7. Lauantai

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

22.7. 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.

23.7. Tiistai

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

24.7. Keskiviikko

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.

25.7. Torstai

klo 16 Ohjattu vertaistukiryhmä ja kohtaamispaikka päihderiippuvuuksista toipujille.

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

klo 18 Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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

26.7. Perjantai

klo 10–11.30 Elokuva: Pekka ja Pätkä miljonääreinä. (Elonet). Ryhmätila 1.

27.7. Lauantai

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

29.7. Maanantai

klo 10–11.00 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia Sorsapuiston kentällä.

klo 13–14.45 Avoimen Mielen Kahvila salissa.

30.7. Tiistai

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

31.7. Keskiviikko

klo 10–11 Muistineuvontaa ITE-pisteellä.

- Mahdollisuus lyhytkestoiseen MMSE- muistitestiin.

klo 11–13 Boccia Sorsapuiston kentällä.



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**

