



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Tammelan lähitori Toukokuu 2024

(muutokset mahdollisia)

### 1.5. Keskiviikko, Vappu, Lähitori suljettu!

#### 2.5. 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.

#### 3.5. Perjantai

klo 10–11.30 Elokuva: Sadan Vuoden sankarit 3 jaksoa. Ryhmätila 1.

klo 13–14.45 Tanssit: Duo Kepa. Salissa.

#### 4.5. Lauantai

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

klo 14.15–17.15 Vegaaniryhmä Vegaanista ruokaa kokaten ja yhdessäoloa asian

tiimoilta kokoontuu joka toinen lauantai. Ryhmätila 1. Lisätietoja [vegaaniryhma@gmail.com](mailto:vegaaniryhma@gmail.com)



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## 6.5. Maanantai

klo 10-11 Aivotreenit, ryhmätila 1

klo 10-12 Boccia jumppasalissa

klo 12-13 Liike on lääke jumppasalissa

klo 13-14.45 Avoimen mielen kahvila salissa

## 7.5. Tiistai

klo 10–12 Atk-opastus ITE-pisteellä

klo 12–12.45 Senioreiden kuntotanssi jumppasalissa

klo 13–14.30 Diakoniatyöntekijä tavattavissa Kahvila Paulikissa

## 8.5. Keskiviikko

klo 11–12 Luento: Mielen hyvinvointi, Psyk.sh Nina-Maibrit Häggström, salissa.

klo 11–13 Boccia jumppasalissa.

klo 13.15–15.45 Kädentaitoryhmä, ryhmätila 1.

## 9.5. Torstai, Helatorstai, Lähitori suljettu!

## 10.5. Perjantai

klo 10–11.30 Elokuva: Sadan vuoden sankarit 3 jaksoa

klo 13 Äitienpäiväkonsertti, Jari Sirniö, salissa

Tapahtuma on Tampereen kaupungin kustantama.

## 11.5. Lauantai

klo 11.30 Tietovisa, klo 12 Bingo, klo 12.45 Levyraati



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## **13.5. maanantai**

klo 10–11 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia jumppasalissa.

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.

## **15.5. keskiviikko**

klo 11–13 Boccia jumppasalissa.

klo 13.15–15.45 Kädentaitoryhmä ryhmätila 1.

## **16.5. torstai**

klo 13 Kanerva-kuoron konsertti, 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

## **17.5. perjantai**

klo 10–11 Elokuva: Sadan vuoden sankarit 4 jaksoa

klo 13–14.45 Tanssit, Hannu Huitula

## **18.5. lauantai**

klo 9.30–11.30 Vegaaniryhmä. Vegaanista ruokaa kokaten ja yhdessäoloa asian tiimoilta. Ryhmätila 1.

klo 11.30 Tietovisa, klo 12.00 Bingo, klo 12.45 Levyraati



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## 20.5. maanantai

klo 10–11 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia jumppasalissa.

klo 11–12 Diabetesneuvonta ITE-pisteellä

klo 13–14.45 Avoimen mielen kahvila salissa.

klo 17–19 Läheisten ilta: Jaksaminen ja voimavarat. Teemallisissa läheisten illoissa päihteitä käyttävien henkilöiden läheisillä on mahdollisuus saada tietoa, tukea ja ymmärrystä sekä tulla kohdatuksi turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä. Avoin tilaisuus, johon ei tarvitse ilmoittautua. Kahvitarjoilu. Järj. Tampereen eteläinen srk, Kris ja Maivita oy. Ryhmätila 1.

## 21.5. tiistai

klo 10–12 Atk-opastus ITE-pisteellä.

klo 13–14.30 Diakoniatyöntekijä tavattavissa Kahvila Paulikissa.

## 22.5. keskiviikko

klo 11–13 Boccia jumppasalissa.

klo 13.15–15.45 Kädentaitoryhmä ryhmätila 1.

## 23.5. torstai

klo 13–14 Yhteislauluja Tytti Koivusen johdolla, 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

## **24.5. perjantai**

klo 10–11.30 Elokuva: Kaksi hauskaa vekkulia- Musiikkikomedia, Lasse Pöysti.

## **25.5. lauantai**

klo 11.30 Tietovisa, klo 12.00 Bingo, klo 12.45 Levyraati

## **27.5. maanantai**

klo 10–11.00 Aivotreenit ryhmätila 1.

klo 10–12 Boccia jumppasalissa.

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.

## **29.5. Keskiviikko**

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

klo 11–13 Boccia jumppasalissa

klo 13.15–15.45 Kädentaitoryhmä, ryhmätila 1

## **30.5. 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.

## **31.5. Perjantai**

klo 10 Elokuva: Book club, tarina neljästä kypsään ikään ehtineestä ystävyksistä, jotka navigoivat elämän ja rakkauden ristiaallokossa.