

IIDESHOVI

AVOIN TUPA



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

AVOIN TUPATOIMINTA

- Mielekästä tekemistä
- Täysi-ikäisille
- Turvallinen ja päihteetön kohtaamispaikka
- Arjen toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- Vertaistukea
- Ruokailumahdollisuus ma-to
 - o Aamupuuro 0,80 €
 - o Lounas 4 €
 - o Vaihtuvat kahvilatuotteet
 - o Omien eväiden säilytys- ja lämmitysmahdollisuus

Miten mukaan

Kaikille avoin tutustumiskäynti tiistaisin klo 13.

Halutessasi voit sopia henkilökohtaisen tutustumiskäynnin soittamalla Marille, puhelin 050 346 0492, tai tulla suoraan mukaan toimintaan.

Tervetuloa!

Avoimessa Tupatoiminnassa noudatamme turvallisemman tilan periaatteita.



Maanantai

9:00 Aamupuuro
10:00 Liikuntavartti
10:30 Hyvinvointiryhmä
11:15 Lounas
12:30 Hovikahvit
13:30 Tietovisa

Tiistai

9:00 Aamupuuro
9:45 Liikuntavartti
10:00 Keskusteluryhmä
10:35 Runoryhmä
11:15 Lounas
12:30 Levyraati
13:30 Peliryhmä

Keskiviikko

9:00 Aamupuuro
10:00 Liikuntavartti
10:30 Hyvinvointiryhmä
11:15 Lounas
12:30 Kävelyryhmä

Torstai

9:00 Aamupuuro
10:00 Liikuntavartti
10:30 Bingo
11:15 Lounas
n. 12:15 Retki / Hyvinvointiryhmä

Perjantai

9:00-12:00 Kohtaamispaikka avoinna

Asiakkaillamme on mahdollisuus osallistua ryhmien lisäksi myös retki- ja luontotoimintaan sekä monipuolisiin työtehtäviin ulko-, puhtaanapito- ja keittiötöissä.



Tule kohdatuksi

Avoimen Tuvan ohjaajat

- Mari 050 346 0492
- Heli 050 469 3889

Soita tai laita viesti/WhatsApp

Osoite

Iideshovin Avoin Tupa
Motarinkuja 2 B, 33800 Tampere

Iideshoviin pääset bussilla numero 10

mielen.fi/iideshovi

MIELLEN RY

Toivo, osallisuus, uudistuminen ja ilo

Yhteystiedot

Åkerlundinkatu 2 A, 33100 Tampere

Sähköposti: toimisto@mielen.fi

www.mielen.fi

