



LIDESHOVIN AVOIN TUPA

- Mielekästä tekemistä ja vertaistukea täysi-ikäisille arjen toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- Turvallinen ja päihteetön kohtaamispaikka. Avoimessa tupatoiminnassa noudatamme turvallisemman tilan periaatteita.

OHJELMA

Ruokailumahdollisuus ma-to

- Aamupuuro 0,80 €
- Lounas 4 €
- Vaihtuvat kahvilatuotteet
- Omien eväiden säilytys- ja lämmitysmahdollisuus

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 luonto-toimintaan sekä monipuolisiin työtehtäviin ulko-, puhtaanapito- ja keittiötöissä.

MITEN MUKAAN

- Kaikille avoin tutustumiskäynti tiistaisin klo 13.
- Halutessasi voit sopia henkilökohtaisen tutustumiskäynnin soittamalla Marille, puhelin 050 346 0492 tai tulla suoraan mukaan toimintaan.

OHJAAJAT

- Mari 050 346 0492
 - Heli 050 469 3889
- Soita tai laita viesti

OSOITE

lideshovi, Motarinkuja 2 B, 33800 Tampere
lideshoviin pääset bussilla numero 10

www.mielen.fi/avoin-tupa

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

