



TERAAPIAKESKUS

Teraapiakeskuse kava

november 2020

Esmaspäev	11.00-13.00 Stressijuhtimise grupp 13.00-15.00 Uuskasutusgrupp 16.00-18.00 Noorte tugigrupp eesti keeles
Teisipäev	10.00-12.00 Mõtlemine ja loovus 12.00-14.00 Muusikaklubi 14.00-17.00 Draamagrupp (kinnine grupp)
Kolmapäev	13.00-15.00 Tervislikud eluviisid 16.00-18.00 Noorte tugigrupp vene keeles
Neljapäev	10.00-12.00 Kunstiklubi 05.11 12.00-14.00 Tervislikud eluviisid – teeme jalutuskäigu Stroomi rannas 19.11 12.00-14.00 Tervislikud eluviisid - teeme jalutuskäigu Reidi tee promenaadil
Reede	05.11 kell 12.00 lähme <i>bowling'</i> ut mängima 13.11 kell 10.00 UUS! Teemagrupp: räägime unest ja miks me magame? 13.11 kell 12.00 Lauamängud 20.11 kell 12.00 Filmiklubi, vaatame teraapiakeskuses ühiselt filmi ja tunneme end hästi. 27.11 kell 12.00 Maitsev reede

Kavas võib ette tulla muudatusi, millest anname jooksvalt teada.

Kontakt:

Mustamäe tee 50 Tallinn

Leila: 5656 2269, leila.rani@vaimnetervis.ee

Anneli: 5551 1972, anneli.valdna@vaimnetervis.ee

Urmas: 5558 0107, urmas.nurk@vaimnetervis.ee

Siiri: siiri.minka@vaimnetervis.ee