



TERAAPIAKESKUS

## Teraapiakeskuse kava

Jaanuar 2021

<b>ESMASPÄEV</b>	11.00-13.00 Stressijuhtimise grupp. ALATES 11.01.21 13.00-15.00 Uuskasutusgrupp 16.00-18.00 Noorte tugigrupp eesti keeles 17.00 Kogemusnõustajate tugigrupp kuu viimasel esmaspäeval (25. jaanuar)
<b>TEISIPÄEV</b>	10.00-12.00 Mõtlemine ja loovus 12.00-14.00 Muusikaklubi 14.00-17.00 Draamagrupp (kinnine grupp). ALATES 19.01.21
<b>KOLMAPÄEV</b>	13.00-15.00 Tervislikud eluviisid. Grupp toimub samaaegselt kohapeal kui ka konverentskõne kaudu. 16.00-18.00 Noorte tugigrupp vene keeles
<b>NELJAPÄEV</b>	10.00-12.00 Kunstiklubi
<b>REEDE</b>	15.01 kell 12.00 Loomaaias käik, uue jääkaru külastamine! 22.01 kell 12.00 Lauamängud 29.01 kell 10.00 Teemagrupp: Depressioon. *UUS!

Kavas võib ette tulla muudatusi, millest anname jooksvalt teada.

### Kontakt:

Mustamäe tee 50 Tallinn

Viktoria 5335 9175, [viktoria.polovinko@vaimnetervis.ee](mailto:viktoria.polovinko@vaimnetervis.ee)

Anneli 5551 1972, [anneli.valdna@vaimnetervis.ee](mailto:anneli.valdna@vaimnetervis.ee)

Urmas 5558 0107, [urmas.nurk@vaimnetervis.ee](mailto:urmas.nurk@vaimnetervis.ee)

Siiri [siiri.minka@vaimnetervis.ee](mailto:siiri.minka@vaimnetervis.ee)