



TALLINNA  
VAIMSE TERVISE  
KESKUS

## VABA AJA GRUPP

Grupp on mõeldud neile, kes soovivad reede pärastlõunal meeldivalt ja kasulikult oma vaba aega veeta.

Grupi eesmärk on mõnus ja turvaline suhtlemine ja oma silmaringi avardamine.

Grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest (tavaliselt on grupp väiksem). Grupp toimub kaks korda kuus reedeti Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 50, Tallinn. Grupi toimumise kellaaja leiad meie kodulehelt teraapiakeskuse alt.

### Mida me grupis teeme?

Toimuvad ekskursioonid, matkad, jalutuskäigud, teemaõhtud (nt lauamängud või keeleõpe), sportlikud üritused, filmiõhtud ja palju muud huvitavat.

### Mida grupis osalemine annab?

- Oled aktiivsem, julgem ja tervem
- Sinu suhtlemisoskused paranevad, tutvusringkond suureneb ning silmaring avardub

Gruppi juhendab Anneli Valdna.

### Kontakt

[anneli.valdna@vaimnetervis.ee](mailto:anneli.valdna@vaimnetervis.ee)

tel 5551 1972

Registreerimine: Võid tulla gruppi kohale ja proovida, kuidas grupp sobib (vaata grupi toimumise aega teraapiakeskuse kuukavast kodulehel). Eelnevat registreerimist ei ole vaja. Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku suunamise.