



Lahtiste uste päevad Tallinna Vaimse Tervise Keskuses 10.-13. oktoober 2022

Esmaspäev, 10. oktoober	
Tallinna Vaimse Tervise Keskus Mustamäe tee 50	14.00 - 15.00 asutuse tutvustus
Teraapiakeskus Mustamäe tee 50	13.00 - 15.00 avatud grupp „Uuskasutus“
	15.00 räägib Matis teemal "Haavatavus kui ressurss"
	16.30 Silver ja Madis räägivad teemal "Kuidas saavutada stabiilsus"
Pelguranna noortemaja Lõime 29a	10.30 avatud treeningud: taipoks ja ringtreening
	11.00 - 12.00 muusikateraapia töötuba „Mina - kontakt helide kaudu”, eelregistreerimine tel: 5884 7027
	13.00 ja 14.00 ringkäik majas, võimalus tutvuda ruumidega
	15.00 avatud majaelanike koosolek
Stroomi maja Lõime 31a	13.00 ja 14.00 ringkäik majas, võimalus tutvuda ruumidega
	15.00 toetatud elamise teenuse tutvustus
Teisipäev, 11. oktoober	
Lasnamäe tegevuskeskus Pae 19/1	10.00 - 11.30 toiduvalmistamise grupp. Soovijad saavad osaleda lõunasupi valmistamisel
	10.00 - 11.30 külalised saavad teha endale päeva mandala
	12.00 lõunasöök, keskuse külalistele pakutakse ühiselt valmistatud boršši
	12.45 kunstistuudio sügisnäituse avamine
	13.15 seebi valmistamine. Iga soovija saab teha endale meeldiva kuju, värvi ja lõhnaga seebi
Iru maja Hooldekodu tee 2/2	13.00 - 13.30 ringkäik majas, võimalus tutvuda ruumidega
	13.30 - 14.00 toetatud elamise teenuse tutvustus
	14.00 - 15.00 avatud majaelanike koosolek
Kolmapäev, 12. oktoober	
Haabersti klubimaja Õismäe tee 105a	10.00 - 17.00 vaimse tervise spordipäev
Rehabilitatsioonimeeskond Mustamäe tee 50	11.00 - 12.00 loeng teemal „Enda positsioneerimine kriisi erinevates faasides ja toimetulekuvõimalused“
Neljapäev, 13. oktoober	
Haabersti klubimaja Õismäe tee 105a	17.15 kutsetega tänuüritus „Südamega teile“. Lisainfo saamiseks kirjutage: klubimaja@vaimnetervis.ee

Üritused on tasuta ja avatud kõigile!

