



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 aastaringselt reedeti.

Iga kuu esimesel reedel toimub lauamängude mängimine kell 12:00 – 14:00 Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 16, Tallinn.

Teiste vaba aja grupi toimumise kellaaegu ja kohti leiad teraapiakeskuse kuukavast kodulehel.

Grupiga võib liituda igal ajal.

Mida me grupis teeme?

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

Mida grupis osalemine annab?

- ✚ Oled aktiivsem, julgem ja tervem
- ✚ Sinu suhtlemisoskused paranevad
- ✚ Tutvusringkond suureneb
- ✚ Silmaring avardub

Gruppi juhendab Anneli Valdna

Kontakt

anneli.valdna@vaimnetervis.ee

tel 5551 1972

Registreerimine: Võid tulla gruppi kohale ja proovida, kuidas grupp sobib (vaata grupi toimumise aega teraapiakeskuse kuukavast kodulehel). Osad gruppidest toimuvad eelregistreerimisega, mis on täpsustatud kuukavas. Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku teenusele suunamise.