

## Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n toimintakalenteri 3.9.–14.12.2018 (Huom! Muutokset mahdollisia, tarkista taimiry.fi/toimintakalenteri)

Taimi ry, Koulukatu 11 33200 Tampere. Puh. 045 1351351. [www.taimiry.fi](http://www.taimiry.fi). Toimisto ma-pe klo 12-15, Kohtaamispaikka Toivo ma-pe klo 12-18, (viikonloppuista tiedotetaan erikseen)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	12.00 Avoin soittoryhmä/ <i>Sointu</i> Ohjaaja Timo		12.00 Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i>	
10.00 Kuntosali Arttelissa (Ilm. Tomi Suomalainen puh. 050 408 8474), Salhojankatu 42 Ohjaaja Tomi Suomalainen			12.00 Kuntosali Hervannassa <i>Hervannan vapaa-aikakeskus</i> Lindforsink. 5 Ohjaaja Tomi Suomalainen	12.00 Englannin keskusteluryhmä <i>Into</i> Ohjaaja Sanna
	12.00 Kuntonyrkkeily <i>Näëshalli</i> , Näsijärvenkatu 8 Ohj. Tomi Suomalainen Ilm. Tomille 050 408 8474	13.00 Kuntosali <i>Tampereen Stadion</i> , Ratinan rantat. 1 Ohj. Tomi Suomalainen		Keskusteluapu nuorille aikuisille (18-30 v). Ajat 12.30, 13.30 ja 14.30/Niko Lisätietoja toimistosta, puh 045 135 1351
12.00 Kuntosali Hervannassa <i>Hervannan vapaa-aikakeskus</i> Lindforsink. 5/Ohj. Tomi S		13.30–n. 14 Meditoi Rauhassa <i>Rauha</i> , alkaa 12.9. (ei 3.10. ja 17.10) Ohjaaja Ritva Merinen	13.00 Väriä ja viivaa (akvarellityöt)/ <i>Into</i> Ohjaaja Oona	13.00 Kuntosali <i>Tampereen Stadion</i> , Ratinan rantatie 1 Ohj. Tomi Suomalainen
	13.30 Korttiryhmä (ilm. toimistoon), <i>Into</i> Ohjaaja Heidi	14.00 Kuvataideryhmä <i>Into</i> Ohjaaja Jussi	13.30 Tässä ja nyt keskusteluryhmä, <i>Rauha</i> /Ohj. Miska	14.00 A+J+T (suljettu) <i>Sointu</i>
		14.30 Tietovisa <i>Kohtaamispaikka Toivo</i> Pirjo Jalonen	13.30-14.30 Jooga-venyttely (ei 4.10. ja 18.10) <i>Artteli</i> , <i>Salhojankatu 42, Tanssisali</i> <i>Korko</i> , 4 krs./Ohj. Ritva Merinen	
14.00 Korttipelejä Kohtaamispaikassa Ohjaaja Tomi Suomalainen	14.30 Salibandy/sähly <i>Näëshalli</i> , Näsijärvenkatu 8 Ohj. Tomi Suomalainen	15.00 Keskustelua hyvinvoinnista (masennus, yksinäisyys, muut haasteet) <i>Rauha</i> /Ohjaaja Niko	14.00 Valoa elämään keskusteluryhmä <i>Arvo</i> /Ohj. Marita	15.00 Vesijumppa <i>Tampereen uintikeskus</i> Ohj. Tomi Suomalainen (uimahallin pääsymaksu)
		15–16 Naisten sauna	15.15 Bingo <i>Kohtaamispaikka</i> Erkki	15–16 Naisten sauna
		16–17.30 Miesten sauna		16–17.30 Miesten sauna
15.00 Keilailua Kaupissa Keilakuja 1, Ohj. Jorma (ilmoittautumiset)		15.00 Sulkapallo <i>Tampereen tenniskeskus</i> Toimelankatu 8, Ohj. Tomi S.	16.00 Miehen mieli keskusteluryhmä/ <i>Arvo</i> Ohjaaja Kaitzu	16.00 Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i>
	16.00 Yhteislaulua <i>Kohtaamispaikka Toivo</i> Ohjaaja Timo	17.00 Nuorten aikuisten (18-30v) keskusteluryhmä <i>Rauha</i> , ohjaaja Niko	16.00 Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i>	16.30–18 Lentopallo, <i>Lyseon lukio</i> , F.E. Sillanpääkatu 7
17.00 Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i>		17.00 Ocean Prana Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i> Ohjaaja Timo		18.00 Ocean Prana Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i> Ohjaaja Mika

Jos kokoontumispaikassa ei ole osoitetta, ryhmä kokoontuu Ruusantalon tiloissa. Ryhmien tarkempi esittely ja muutokset: [www.taimiry.fi/toimintakalenteri](http://www.taimiry.fi/toimintakalenteri) .