

Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n toimintakalenteri 8.1.-25.05.2018 (Huom! Muutokset mahdollisia, tarkista taimiry.fi/toimintakalenteri)

Taimi ry, Koulukatu 11 33200 Tampere. Puh. 045 1351351. www.taimiry.fi. Toimisto ma-pe klo 10.30-15, Kohtaamispaikka Toivo ma-pe klo 12-18 ja la-su klo 13-17

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	11.00 Avoin soittoryhmä/ <i>Sointu</i> Ohjaaja Timo	12.00 A + H (suljettu) <i>Sointu</i>	11.00 Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i>	
10.00 Kuntosali Arttelissa (Ilm. Tomi Suomalainen puh. 050 408 8474) Salhojankatu 42 Ohjaaja Tomi Suomalainen		13.00–15.00 Karaoke <i>Kohtaamispaikka Toivo</i> Ohjaaja Reijo	10.00 Kuntosali Arttelissa (Ilm. Tomi Suomalainen puh. 050 408 8474) Salhojankatu 42 Ohjaaja Tomi Suomalainen	12.00 Englannin keskusteluryhmä <i>Into</i> Ohjaaja Sanna
12.00 A+H (suljettu) <i>Sointu</i>	12.00 Venyttely <i>Tampereen Stadion</i> Ratinan rantatie 1, Sali 4 Ohj. Tomi Suomalainen	13.00 Kuntosali <i>Tampereen Stadion</i> , Ratinan rantat. 1 Ohj. Tomi Suomalainen	12.00 Kuntonyrkkeily <i>Näähalli</i> , Näsijärvenkatu 8 Ohj. Tomi Suomalainen Ilm. Tomille 050 408 8474	13.00 Kuntosali <i>Tampereen Stadion</i> , Ratinan rantatie 1 Ohj. Tomi Suomalainen
12.00 Kuntosali Hervannassa <i>Hervannan vapaa-aikakeskus</i> Lindforsink. 5 Ohjaaja Tomi Suomalainen	12.30 Valokuvaus 23.1.–6.3. <i>Lahja</i> ohjaaja Jenni	13.30–n. 14 Meditoi Rauhassa <i>Rauha</i> Ohjaaja Ritva	13.00 Väriä ja viivaa (akvarellityöt)/ <i>Into</i> Ohjaaja Oona	
	13.30 Korttiryhmä (täynnä), <i>Into</i> Ohjaaja Heidi	14.00 Kuvataideryhmä <i>Into</i> Ohjaaja Jussi	13.30 Tässä ja nyt keskusteluryhmä, <i>Rauha</i> /Ohj. Miska	13.00 Luova kirjoittaminen 26.1.-9.3./ <i>Lahja</i> Ohjaaja Jenni
13.30-14.30 Jooga-venyttely <i>Artteli, Salhojankatu 42,</i> <i>Tanssisalo Korke, 4 krs.</i> Ohj. Ritva Merinen	14.00 Kynä-ryhmä <i>Valo</i> Ohj. Ipa	15.00 Perhosia vatsassa (ahdistus, paniikkihäiriö ja sos. pelot) keskustelur. / <i>Rauha</i> Ohj. Seija	13.30 Arjen hallinta 25.1.-8.3. <i>Lahja</i> Ohjaaja Jenni	14.00 Kävelen mieli ja keho vireäksi Lähtö Koulukatu 11 Ohjaaja Niko
14.00 Korttipelejä Kohtaamispaikassa Ohjaaja Tomi Suomalainen	14.00 Keskustelua hyvinvoinnista (masennus, yksinäisyys, muut haasteet) Arvo/Ohjaaja Niko	15.30 Askartelu 24.1.-7.3. <i>Into</i> Ohjaaja Jenni	14.00 Valoa elämään keskusteluryhmä <i>Arvo</i> /Ohj. Marita	15.00 Vesijumppa <i>Tampereen uintikeskus</i> Ohj. Tomi Suomalainen (uimahallin pääsymaksu)
15.00 Nuorten ryhmä (18–29 v) <i>Rauha</i> Ohj. Noora		15–16 Naisten sauna 16–17.45 Miesten sauna	15.00 Bingo <i>Kohtaamispaikka</i> Erkki	15–16 Naisten sauna 16–17.45 Miesten sauna
15.00 Keilailua Kaupissa Keilakuja 1, Ohj. Jorma (täynnä) 14.5. saakka	14.30 Salibandy/sähly <i>Näähalli</i> , Näsijärvenkatu 8 Ohj. Tomi Suomalainen	15.00 Sulkapallo <i>Tampereen tenniskeskus</i> Toimelankatu 8, Ohj. Tomi S.	16.00 Miehen mieli keskusteluryhmä/ <i>Arvo</i> Ohjaaja Kaitsu	16.00 Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i>
15.30 Tietovisa <i>Kohtaamispaikka Toivo</i> Ohjaaja Kaitsu	16.00 Yhteislaulua <i>Kohtaamispaikka Toivo</i> Ohjaaja Timo	17.00 Ocean Prana Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i> Ohjaaja Timo	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 Parempaan lastensuojelun puolesta -vertaisryhmä <i>Rauha</i> , ohjaaja Johanna	18.00 Ocean Prana Bändin harjoitukset (suljettu) <i>Sointu</i> Ohjaaja Mika

Jos kokoontumispaikassa ei ole osoitetta, ryhmä kokoontuu Ruusuntalon tiloissa. Ryhmien tarkempi esittely ja muutokset: www.taimiry.fi/toimintakalenteri .