



Tukikohta ry

Ota meihin rohkeasti yhteyttä!

**Juhani Vihervä**

ohjaaja

puh. 044 977 9102

juhani.viherva@tukikohta.org

**Lotta Hopia**

ohjaaja

puh. 044 979 1762

lotta.hopia@tukikohta.org

Opastinsilta 8 B, katutaso

00520 Helsinki

www.tukikohta.org



Tukikohta ry

**Elämäntaitoryhmä**



- \* Kaipaatko tekemistä arkeesi?
- \* Haluatko kuulua porukkaan ja saada vertaistukea?
- \* Tarvitsetko jeesiä arjen hallinnassa?
- \* Haluaisitko keskustella avoimesti päihteiden käytöstä ilman tuomitsemista?

Elämäntaitoryhmä on tarkoitettu sinulle, joka käytät päihteitä ja kaipaat jotakin muutosta elämääsi. Emme edellytä päihitteettömyyttä tai pyrkimystä siihen. Sinä itse asetat omat tavoitteesi, joihin saat ryhmässä tukea. Ryhmässä pohditaan mm. arjen haasteita, omaa itseä ja ihmissuhteita sekä turvallisempaa päihteiden käyttöä. Lisäksi virkistäydytään ja rentoudutaan yhdessä.

Ryhmässä on aina tarjolla kahvia ja pientä purtavaa. Ryhmään voit tulla mukaan silloin, kun itse haluat. Toiminta on maksutonta ja se on suunnattu noin 18–35-vuotiaille. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa. Toinen on toimintapäivä ja toinen ryhmäpäivä.

