



Tukikohta ry

Ota meihin rohkeasti yhteyttä!

Juhani Vihervä

ohjaaja

puh. 044 977 9102

juhani.viherva@tukikohta.org

 Juhani Tukikohta


Lotta Hopia

ohjaaja

puh. 044 979 1762

lotta.hopia@tukikohta.org

 Lotta Tukikohta

 @lottatukikohta

Opastinsilta 8 B, katutaso

00520 Helsinki

www.tukikohta.org



Tukikohta ry

Elämäntaitotoiminta



- ✿ Kaipaako mielekästä tekemistä arkeesi?
- ✿ Haluatko osallistua toimintaan ja saada vertaistukea?
- ✿ Tarvitsetko jeesiä arjen hallintaan?

Elämäntaitotoiminta on tarkoitettu sinulle, joka käytät päihteitä ja kaipaat jotakin muutosta elämääsi. Emme edellytä päihteettömyyttä tai pyrkimystä siihen. Toiminnan tavoitteena on, että saat välineitä oman hyvinvoinnin vahvistamiseen ja itsestä huolta pitämiseen.

Toiminnassa pohditaan muun muassa arjen haasteita, omaa itseä ja ihmissuhteita sekä turvallisempaa päihteiden käyttöä. Tapaamme kaksi kertaa viikossa. Tiistaisin kokoонnumme keskustelemaan erilaisista teemoista kahvin ja pienen purtavan kera. Torstaisin ohjelmassa on rentoa vapaa-ajan toimintaa, virkistytymistä ja mukavaa yhdessäoloa.

Halutessasi voit saada myös yksilöllistä tukea ja palveluohjausta.

Osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöihin ja keskustelun aiheisiin. Toimintamme ajoittuu pääasiassa iltapäiviin. Toiminta on avointa, eli mukaan voit tulla silloin, kun itse haluat. Osallistuminen on maksutonta.

Tervetuloa mukaan!

