



Kiltatuokio etänä lähes joka päivä

Mukavaa päiheteetöntä juttuseuraa ja vertaistukea, luottamuksellista keskustelua mielen päällä olevista asioista.

Etätuokioiden ajankohdat tammikuussa 2022:

ma-ke 10.30-11.30

to klo 16.30-17.30

pe klo 10.30-11.30

Lisäksi etäjumppa ja keskustelua hyvinvoinnista:

la klo 15.00-16.00

Ilmoittautumiset kaikkiin etätuokioihin:

ohjaaja@helsinginakilta.fi

Ilmoittautuneille lähetetään linkki osallistumista varten. Tarvittaessa varaathan etukäteen ajan digitukeen Jokelta, p. 040 779 67 84.

Etätuokioita järjestetään niin kauan kuin lähiyhteisöllinen toiminta on rajoitettua vaikean koronatilanteen vuoksi. Rajoitusten päätyttyä palaamme lähitoimintaan Malmin yhteisötilassa. Ajantasaiset tiedot viikko-ohjelmasta löydät nettisivuilta:

HELSINGINAKILTA.FI



Tukea oman hyvinvoinnin ja arjen asioiden hoitamiseen

Mietityttääkö oma tai läheisen päihteidenkäyttö, hyvinvointi ja arjesta selviytyminen? Tarvitsetko tukea vaikkapa Kela-asioiden hoitamiseen tai digihaasteiden selättämiseen?

Voit varata etukäteen ajan luottamukselliseen keskusteluun, palvelutukeen ja Take Away -välipalaan lämmittävän kahvin tai teen kera.

Tarjolla olevat ajankohdat:

ma, ke tai to klo 12.00, 12.30, 13.00 tai 13.30.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Jokke, p. 040 779 6784, jokke@helsinginakilta.fi

(arkisin klo 9.00–15.30)

Malmin yhteisötila, Hietakummuntie 19 B, 00700 Helsinki (Malmin Postitalo, B-rappu sijaitsee Ala-Malmin torilta katsoen Postitalon takana).

Huom. Jos käytössäsi ei ole puhelinta tai puheaikaa, voit varata ajan merkitsemällä nimimerkin Malmin yhteisötilan ulko-ovessa olevaan varauslistaan.

Malmin yhteisötilan Polkuja päihteettömyyteen ja hyvinvointiin -toiminta on tarkoitettu päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville ja niistä toipuville sekä läheisille mukaan lukien korvaushoidossa olevat. Lämpimästi tervetuloa!

HELSINGINAKILTA.FI