

## KLUBITALO ON AUKI

maanantai 8.30 - 16.00

tiistai 8.30 - 16.00

keskiviikko 9.00 - 16.00

torstai 8.30 - 16.00

perjantai 8.30 - 14.20

## TUTUSTUMISAJAT KLUBITALOLLA:

tiistaisin klo 13.00

torstaisin klo 9.30

**Varaathan aikasi etukäteen!**



LAHDEN  
**KLUBITALO**  
ESKOT ry

PAIKKA MIHIN TULLA.  
PORUKKA JOHON KUULUA.  
MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ.



## YHTEYSTIEDOT

Vuorikatu 35 D, 2.krs sisäpiha

15100 Lahti

040 553 1339

lahdenklubitalo@eskot.org

Löydät meidät myös somesta:



Lahden Klubitalo

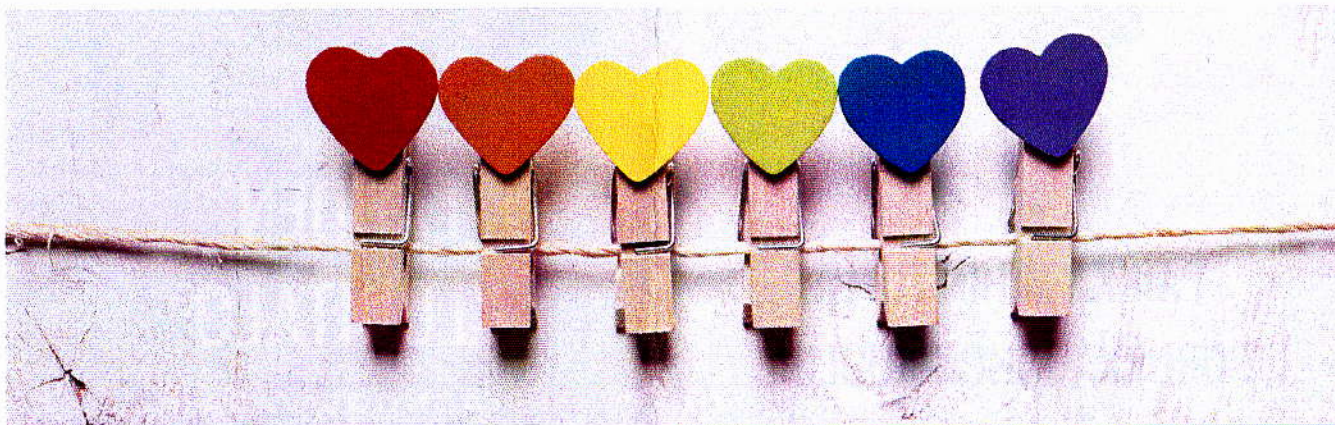


lahdenklubitalo

# LAHDEN KLUBITALO

DIAGNOOSIVAPAA  
ALUE





## LAHDEN KLUBITALO

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama yhdenvertainen yhteisö. Klubitaloyhteisöön kiinnittyminen edistää toipumistasi, ylläpitää toimintakykyäsi sekä mahdollistaa uusien taitojen oppimisen Klubitalolla tehtävien työtehtävien kautta.

Klubitalo on oikea paikka jokaiselle, joka kokee tarvitsevansa tukea omassa hyvinvoinnissaan ja mielenterveysongelmista toipumisessa. Talolta saat vertaistukea sekä ohjausta ja neuvontaa kokonaisvaltaisesti.

Klubitalolla et ole yksin. Meillä on hyvä ryhmähenki. Olet lämpimästi tervetullut porukkaamme mukaan!

## RYHMÄTOIMINNOT

Ryhmiiin toivomme ilmoittautumista etukäteen p. 040 553 1339

### KÄVELYRYHMÄ

Tiistaisin klo 10.00. Yhteinen kävelyretki, jossa vauhti on maltillista. Kokoontuminen Klubitalon edessä.

### NAISTEN- JA MIESTENRYHMÄT

Ryhmät vuorottelevat maanantaisin klo 13, tarkemmat ajankohdat voit tiedustella puhelimitse toimistolta.

### LIIKUNTARYHMÄ

Torstaisin klo 13.00. Liikuntalajeja toiveiden mukaan kaiken kuntoisille.

### TEEMAPERJANTAI

Perjantaisin klo 10-14. Ohjelmassa mm. pelejä, tietovisoja ja luentoja esim. kokemusasiantuntijoilta.

## OPINTOVALMENNUS

Opintovalmentaja tarjoaa aikarajoitteetonta ja kokonaisvaltaista valmennusta opintoihin liittyvissä asioissa.

Ole rohkeasti yhteydessä opintovalmentajaan:

Moona Nieminen  
044 723 5547  
moona.nieminen@esko.org

## TYÖHÖNVALMENNUS

Työvalmentajalta jäsenemme saavat henkilökohtaista tukea ja ohjausta työllistymiseen liittyvissä asioissa.

Ole rohkeasti yhteydessä työvalmentajaan:

Henna Niemi  
henna.niemi@esko.org