

Aktivitets- & träfflokalen

ToRa

Torsten Alms gata 42-44
126 51 HÄGERSTEN

tel. 08 – 508 22 942
08 – 508 22 944

 **Örnsberg**
(Norsborgslinjen)

 **161**

 **907**
(servicelinjen)

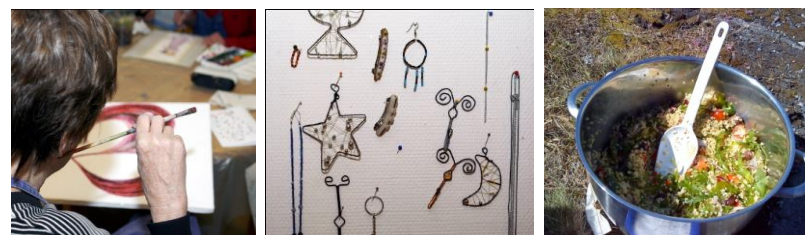
Läs mer: <http://www.sysslo.se/>



Välkommen till

ToRa

Studier
kultur och fritid



ToRa

Aktivitets- & träfflokal – kultur, fritid & studier

ToRa är en mötesplats för dig med psykisk ohälsa.

Här kan du umgås och tillsammans med andra fylla dina dagar med för dig meningsfulla och innehållsrika aktiviteter.

Det finns många olika studiecirklar och andra gemensamma aktiviteter att välja mellan.

På **ToRa** kan du som är deltagare varje vardag äta frukost och lunch till överkomliga priser.

KULTUR och FRITID

Förutom att delta i studiecirklar och/eller andra **ToRa**-aktiviteter kan du nyttja **ToRa**-lokalen för att sysselsätta dig på egen hand.



Du kan t.ex. fika, läsa tidningen, låna en bok, spela kort, se en film, använda våra datorer, spela gitarr eller använda konstverkstaden.

Tycker du om att gå på bio, teater, konsert eller liknande kan du delta i **ToRa**:s kulturkvällar.

ToRa arbetar aktivt med friskvård. T.ex. bad, styrketräning och stavgång.

Till jul, nyår, påsk och midsommar och vid kräft- och surströmmingspremiärerna dukas det till fest.

Under sommaren har **ToRa** färre studiecirklar och det är istället fler utflykter och andra uteaktiviteter.

Vi försöker att varje år anordna en längre resa med övernattningar.

STUDIECIRKLARNA

En studiecirkel är en mindre grupp personer som tillsammans med en cirkelledare studerar ett ämne. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan anordnar **ToRa** studiecirklar utifrån dina och övriga deltagares önskemål och intressen. För att vi ska starta en studiecirkel måste det vara tillräckligt många deltagare anmälda. I de flesta fall går det bra att börja i en studiecirkel under pågående termin.

Om någon **ToRa**-deltagare vill leda en studiecirkel så startas en s.k. kamratcirkel.

Datakurser ordnas i samarbete med Nätverket på Telefonplan.



För att delta på **ToRa** krävs att du

1. Har en psykisk funktionsnedsättning **och**
2. bor i Hägersten-Liljeholmen **och**
3. är mellan 18 och 65 år

Då kan du delta i **ToRa**:s **alla** aktiviteter, inklusive studiecirklar. Kan du inte uppfylla **samtliga** ovanstående krav **måste** du ha ett biståndsbeslut från din förvaltning.

Dina idéer och åsikter om **ToRa** är mycket viktiga för oss. Genom att delta i våra **ToRa**-möten kan du påverka verksamhetens utformning och innehåll.

ToRa är en del av stöd- och aktivitetsenheten inom Hägersten-Liljeholmens stadsdelsförvaltning.

ToRa är en sammanslagning av studie- & aktivitetslokalen Torsten och träff- & aktivitetslokalen Ragnvald. Sedan juni 2007 finns vi tillsammans på Torsten Alms gata 42-44 i Aspudden-Örnsberg.

Välkommen till **ToRa**!!!