

# KEVÄÄN KURSSIT

## Koskikodin palvelukeskuksella

### **Kaapeli-yhteisövalmennus 30.1.-13.2.2020**

Kaipaako arkeesi mukavaa tekemistä yhdessä muiden kanssa? Tilaisuutta tutustua uuteen porukkaan? Tai mahdollisuutta olla mukana miettimässä jotain uutta yhteistä toimintaa? Jos vastasit yhteenkin kysymykseen kyllä, niin Kaapeli on juuri sinulle! Tapaamiset klo 13-16 viitenä päivänä torstaisin ja maanantaisin.



### **Askartelukurssit keväällä keskiviikkoisin klo 14-15.30**

Järjestämme kevään aikana muutaman kerran askartelukursseja. Luvassa vaihtuvia aiheita ja eri tekniikoita. Seuraa ilmoittelua kuukausikirjeessä.

### **Fun & easy english 4.2.-3.3.2020**

Viiden kerran kurssi kokoontuu tiistaisin klo 12.45-13.45. Kurssilla pääset vetreyttämään kielitaitoasi ja sisältö voidaan räätälöidä ryhmän toiveiden mukaan.

### **Ukulelekurssi 7.2.-27.3.2020**

Kurssi kokoontuu kevään ajan perjantaisin klo 11.30-13.30. Ukulele on veikeä soitin, jota on helppo oppia soittamaan! Ota mukaan oma ukulele, muutamia soittimia on myös lainattavissa.

### **Ystäväpiiri-ryhmä® aloittaa helmikuussa**

Jos tunnet yksinäisyyttä ja haluat ystävän vaikkapa lenkkiseuraksi, niin tämä 12 kerran viikoittain kokoontuva ryhmä on juuri sinulle! Mukaan mahtuu 8 henkilöä ja kurssin aloituspäivä sovitaan kun ryhmä on täynnä.

### **Kaatumisten ehkäisy-kurssi 5.3.-7.5.2020**

Kurssi kokoontuu kymmenen kertaa torstaisin klo 13-15. Tietoa tasapainosta ja kaatumisten ehkäisystä sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoitteita.

### **Luustokurssi huhtikuussa**

Osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville tarkoitettu viiden kerran kurssi, jolla syvennetään omahoidon tietotaitoa ja tavataan muita samassa tilanteessa olevia.

Kaikki kurssit ovat maksuttomia. Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

040 573 7615 tai [sari.seitsalo@tamperemissio.fi](mailto:sari.seitsalo@tamperemissio.fi)

040 632 7834 tai [minna.putkisaari@tamperemissio.fi](mailto:minna.putkisaari@tamperemissio.fi)

**KOSKIKOTI**

TAMPERE  
MISSIO