



## HELMIKUU 2020

### Vielä ehdit mukaan kevään kursseille

Helmikuu on varsin passeli aika aloittaa uusi harrastus! Seuraaville kursseillemme mahtuu vielä muutama innokas mukaan, joten nyt kipin kapin ilmoittautumaan!

#### Ukulelekurssi perjantaisin 7.2.-27.3.2020 klo 11.30-13.30

Ukulele on metka soitin, joka kuka vaan oppii soittamaan!

#### Fun & Easy English tiistaisin 4.2.-3.3.2020 klo 12.45-13.45

Opi englantia helposti ja hauskesti, kaikille sopiva kurssi!

#### Kaatumisten ehkäisy -kurssi torstaisin 5.3.-7.5. klo 13-15

Jos tasapaino huolettaa ja kaatuminen pelottaa, niin tästä apua!

### Ota vastaan helmikuun haaste ja kokeile jotain uutta!

Helmikuussa haastamme sinut tutustumaan johonkin sellaiseen ryhmään, jossa et vielä ole koskaan käynyt! Kurkkaa lukujärjestyksestämme kiinnostava ryhmä ja tule rohkeasti mukaan! Haasteen suorittaneiden kesken arvotaan yllätyspalkintoja, joten muistathan täyttää haastekyselyn. (Lukujärjestyksiä ja haastekyselyitä löytyy palvelukeskukselta. 😊)

### Kiinnostaako historia?

Tule keskustelemaan historiasta ja yhteiskunnallisista asioista. Kaikille avoin keskusteluryhmä kokoontuu opiskelija Antin johdolla kahtena maanantaina: 3. ja 10.2. klo 11-12.

### YSTÄVÄNPÄIVÄN KAHVIKEKKERIT JA KULTTUURITUOKIO

pe 14.2. klo 13

Juhlistetaan Ystävänpäivää yhdessä! Luvassa hyvät kahvit, mukavaa seuraa, ystävänpäivään sopivaa ohjelmaa sekä tunnelmallista kitaramusiikkia!

### TERVETULOA!

\*\*\*\*\*

*Kenelle minä  
salaisuuteni jakaisin*

*kenelle minä  
iloni soittaisin*

*kenelle minä  
kyyneleeni vuodattaisin*

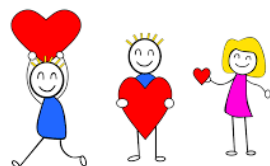
*kenelle minä  
pöytäni kattaisin*

*kenelle  
jos en sinulle  
Ystäväni*

-Ystävänpäivä 14.2.-

\*\*\*\*\*

## HELMIKUUN TAPAHTUMAKALENTERI



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>3</b> <b>Historian keskusteluryhmä</b> klo 11 Verstaalla  <b>Hanskin tietovisa</b> klo 12 Olkkari  	<b>4</b>	<b>5</b> <b>Lounastreffit Ravintola Suomalainen klubi</b> lähtö aulasta klo 12.15  <b>Musiikkerit: suomalaisia elokuvasävelmiä</b> klo 14.30 Selma  	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b> <b>Historian keskusteluryhmä</b> klo 11 Verstaalla  <b>Teemaolkkari: Yvonne kertoo millainen sairaus on epilepsia</b> klo 11.30 Olkkari	<b>11</b> <b>Kyttälän kamarissa laulettiin: Lauluja ystävydestä ja elämästä</b> klo 14 Olkkari	<b>12</b> <b>Olen kuulolla, tule jutulle!</b> Hannele aulassa klo 12.15-13  <b>Turistit retkelle kauppahalliin</b> lähtö aulasta klo 13	<b>13</b> <b>Runo-olkkari</b> klo 11.30  	<b>14</b> <b>Ystävänpäivän kahvikekkerit &amp; kulttuurituokio: Guitarra bossanova</b> klo 13 Koskisali, 8 krs  
<b>17</b> <b>Bingo!</b> klo 11.30 Olkkari	<b>18</b> <b>Hengellisiä lauluja</b> klo 14 Olkkari	<b>19</b>	<b>20</b> <b>Sairaanhoidajan teematunti</b> klo 10-11 Olkkari	<b>21</b>
<b>24</b> <b>Mukanetin ATK-opastus</b> klo 10-12 aula  Seniorin digiaskeleet 	<b>25</b> <b>Kyttälän kamarissa laulettiin: Maakuntalauluja</b> klo 14 Olkkari	<b>26</b> <b>Olen kuulolla, tule jutulle!</b> Hannele aulassa klo 12.15-13  <b>Turistit retkelle poliisimuseoon</b> lähtö aulasta klo 13	<b>27</b> <b>Lakimiehen luento: ennakkoperintä, lahja ja verotus</b> klo 14 Selman kabinetti	<b>28</b> <b>Kalevalan päivän runoesitys: "Maamoin iloks"</b> klo 14 Selman kabinetti

### Helmikuun askartelut

Tule mukaan askarteluryhmään. Helmikuussa 5. ja 12. 2 aiheena ystävänpäiväaskartelu. 19. ja 26.2. tutustutaan mosaiikkiaskarteluun.

### Mukanetin ATK-opastuksen ajankohta lukujärjestyksessä muuttuu

Mukanetin ATK-opastus on helmikuusta alkaen kerran kuussa. Jatkossa Mukanetin neuvoja saa aina joka kuun viimeisenä maanantaina klo 10-12.

# Kevätretki Vähäsiltaan maaliskuussa!

Tiistaina 10.3. lähdetään taas porukalla ulkomaille Teiskoon.

Ohjelmassa on mukavaa yhdessäoloa, ulkoilua ja saunomista.

Retken hinta on 25€ sisältäen kuljetukset, ruokailut, kahvit ja makkarat.

Lähtö palvelukeskukselta klo 10.00 ja paluulähtö Teiskosta noin klo 16.00.

Tervetuloa mukaan!



**Varaathan paikkasi viimeistään 21.2.**

Ilmoittautuminen on sitova ja retki tulee maksaa etukäteen. Tarkemmat ohjeet saat ilmoittautuessasi.

## Tule tutustumaan kuntosalimme!

Jos haluat aloittaa kuntosalilla käynnin, niin ota aina ensin yhteyttä fysioterapeutti Minnaan tai tule tiistain ohjattuun kuntosaliryhmään klo 11-12. Ohjauksen jälkeen voit kuntoilla salilla itsenäisesti. Itsenäisen harjoittelun ajat näet oheisesta lukujärjestyksestä.

Kuntosali, kevät 2020		KOSKIKOTI TAMPERE MISSIO 			
	MA	TI	KE	TO	PE
8.30	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu
	10-11 Omaishoitajat	10-11 Ryhmäkodit		10.15-11.15 Tuolitanssi	
	Itsenäinen harjoittelu	11-12 Ohjattu kuntosali	11-11.45 Tuolivenyttely	Itsenäinen harjoittelu	10.30-11.30 Kiertoharjoittelu
		Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu		Itsenäinen harjoittelu
15.00					14-15 Miesten kuntosali



## TUKEA ARJEN PULMIEN RATKAISUUN – POIKKEA JUTTUSILLE!



Poikkeajuttusille, niin selvitetään asioita yhdessä. Voit kääntyä meistä kenen tahansa puoleen, olipa asiiasi mikä vaan. Autamme aina kun olemme paikalla ja toki halutessasi voit myös varata ajan etukäteen. Ohjaus ja neuvonta on maksutonta.

Fysioterapeutti  
**Minna Putkisaari** 040 632 7834  
Ohjausaika ti 9-10

Palveluohjaaja  
**Sari Seitsalo** 040 573 7615

Toimintaterapeutti  
**Sannaleena Kesti** 040 135 0733

✉ [etunimi.sukunimi@tamperemissio.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tamperemissio.fi)

### Hyvinvointipalvelut

**Sairaanhoitaja** torstaisin klo 10-12  
Varaa aika etukäteen: 040 573 7615  
Lisäksi Sairaanhoitajan teematunti vaihtuvasta aiheesta kerran kuussa.

**Hieroja Hannele Niiranen**  
ti 4.2. ja ke 5.2.  
Varaa aika p. 040 736 8484

**Jalkahoitaja Merja Salminen**  
torstaina 6.2.  
Varaa aika p. 045 615 2861

**Saunavuorot (3 €) joka viikko**  
miehille to 10–12 ja naisille pe 10–12

### Rati riti ralla!

Tämän talven lumet tulevat ja menevät. Joten jos ei päästä helmikuun hangille hiihtelemään, niin palvelukeskuksellepa voi kuitenkin ”hiihdellä” aina kelistä huolimatta!

Olemme avoinna normaalisti myös hiihtoloma-  
viikolla, jota Tampereen seudulla vietetään viikolla  
9. Tule siis helmikuussakin poikkeamaan juttusilla,  
tapaamamaan tuttuja tai tutustumaan uusiin sekä  
mukaan monipuoliseen toimintamme.




Tavataan palvelukeskuksella!  
T: Sanna, Minna ja Sari

### Koskikodin palvelukeskus

Rongankatu 8, 33100 Tampere  
040 573 7615 / 040 632 7834  
Avoinna ma-to 8-15.30, pe 8-15

[www.tamperemissio.fi](http://www.tamperemissio.fi)



 Koskikodin palvelukeskus

Kk-kirjeen osoitteen muutokset, peruutukset ja tilaukset: 040 573 7615/sari.seitsalo@tamperemissio.fi