

MARRASKUU 2021

Pysytään pystyssä!

Pohjoisessa on jo paikoin yli puoli metriä lunta ja täälläkin on muutamia hippuja leijaillut ilmassa. Päätimme varautua hyvissä ajoin liukkaisiin keleihin ja mm. sovimme alan huippuasiantuntija Maarit Piirtolan kanssa **10 keinoa pysyä pystyssä - luennoista 9.12.** Luvassa on uusinta tietoa ja innostavaa vuoropuhelua jalat tukevasti maankamaralla olevalla otteella! Muista ilmoittautua hyvissä ajoin lidalle tai Tonille.



Kuntoilua ryhmissä, salilla ja kotosalla

Marraskuussa aloitamme jälleen tauolla olleen **Tasapainojumpan**, jossa kehitetään keuhonhallintaa monille jo tutuksi tulleella kiertoarjoitteluradalla. Loppuvuodeksi ja erityisesti keväälle on luvassa monipuolista tukea pystyssä pysymiseen niin ryhmäliikkujalle ja salilla kävijälle kuin kotijumppaajalle tai ulkoilmahemiselle. Säännöllinen liikunta on kaiken a ja o, mutta vielä on nuo yhdeksän muuta keinoa – joten lämpimästi suosittelen saapastelemaan tänne Kyttälän lähitorille! 😊

Konsertteja ja uutta ohjelmaa

Marraskuun joka viikolle on tarjolla musiikkia, ensin kolme konserttia ja lopuksi pitkään odotettua yhteislaulua. Kuukauden tapahtumiin mahtuu myös satuilua, koira-avusteista luentoa, naurujoogaa ja tarinointia Japanista.





Ennakkotietoa joulunajasta


10.12. pidetään **Joulumyyjäiset**, jonne voit varata maksuttoman pöydän.
16.12. vietämme **Vähäsillan joulujuhlaa**, jossa on tarjolla hyvää ruokaa, yhteislaulua ja muuta ohjelmaa. Lisää joulukuun kuukausikirjeessä.

TAPAHTUMAT

TI 2.11. klo 14.30-15.30	Ikivihreitä klassikoita -konsertti Joni Hiltunen	Selma
MA 8.11. klo 13-15	Kätevämmät kädet II Iida Niiles	Aula
TO 11.11. klo 14.30-15.30	Isänpäiväkonsertti Marja-Liisa ja Herraseurue	Selma
TI 16.11. klo 14.30-15.30	Sadan suun satu Joonas Ruokamo	Koskipirtti
KE 17.11. klo 14.30-15.30	Romantiikkaa ja riua -konsertti trubaduuri Jari Sirniö	Selma
MA 22.11. klo 14.30-15.30	Syystunnelmissa tarinoi, laulaa ja laulattaa – Juhani Viita	Selma
TO 25.11. klo 14-15	Koira-avusteinen luento – Koira hyvän mielen tuojana Sari Seitsalo	Aula
PE 26.11. Klo 13-14.15	Naurujooga Tuula Hyvättinen	Koskipirtti
TI 30.11. klo 14.30-15.30	Tarinoita Japanista Tuulia Tachizawa	Koskipirtti

JOULUKUUSSA MM.

TO 9.12. klo 14.30-15.30	10 keinoa pysyä pystyssä -luento Dosentti Maarit Piirtola	Selma 
PE 10.12. klo 10-15	Joulumyyjäiset Varaa maksuton pöytä	Aula & Selma
TO 16.12. klo 10-16 (lähtö 10, paluu 16)	Joulujuhla Vähäsillassa Lounas, yhteislaulua ym. ohjelmaa	Vähäsilta 

 Ilmoittautuminen
(Iida / Toni)

Poikkeahan juttusille!

Viikon alkajaisiksi sairaanhoitaja Marjon löydät aulan työhuoneesta valmiina vastaanottamaan asiakkaita. Maanantaiaamuisin myös Mukanetin vapaaehtoinen opastaa kävijöitämme monenmoisissa atk-ongelmissa. Nääsvillen asiantuntijat ovat puolestaan kerran kuukaudessa tavattavissa. Lähitorin Tonin ja lidan tavoitat parhaiten arkisin klo 9-15.



HENKILÖKOHTAISTA OHJAUSTA

MA 9.15-11.15	Sairaanhoitaja Marjo tavattavissa	Työhuone
MA 10-12	ATK-opastus , Mukanet	Aula
MA 11-13 (kuun 1. ma)	Muistineuvonta , Nääsவில்	Kammari
MA 11-13 (kuun 1. ma)	Ravitsemus- ja liikunta- neuvonta , Nääsவில்	Aula
TI-KE 9-10	Palveluohjaaja Toni tavattavissa	Työhuone
TO-PE 9-10	Fysioterapeutti lida tavattavissa	Työhuone

PALVELUT

MA-PE 11-14, LA 11-13.30	Lounas	Selma
MA-PE 8-15 pl. varaukset (lista salilla)	Kuntosali. 25 €/3 kk, 50 €/6 kk Kuntosali tai 3 €/krt. Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma.	
TO 9-15 (joka kuun 2. torstai)	Jalkahoitaja Merja Salminen, 045 615 2861	Hoitola
TO 10-12	Miesten sauna , 3 €/krt.	Sauna
PE 10-12	Huom! Ilmoita tulosta viim. ke. Naisten sauna , 3 €/krt	Sauna
PE 9-15	Huom! Ilmoita tulosta viim. to. Hieroja Sari Mäkkylä, 0500 931 080	Hoitola

LIIKUNTARYHMÄT

MA 10-11	Omaishoitajien kuntosali. Kuntosali €
	Tampereen seudun omaishoitajat.
MA 10.30-11.30	Tuolijumppa. Liikettä kehoon Koskipirtti
	istuen ja seisten.
MA 12.30-14	Lempeä jooga Ahjola. Koskipirtti € i
	Anu Pulkkinen.
MA 14-15.20 (ryhmä täynnä, kysy seuraavaa)	Kehon huolto ja luova liike Koskipirtti € i
MA 15.30-17	jatko. Anu Pulkkinen.
	Hathajooga. Koskipirtti €
	Jyrki Helminen.
TI 9.30-10.45	Tasapainovirkut I. Kehitys- Koskipirtti i
	vammaiset, Nääsville.
TI 11-12.15	Tasapainovirkut II. Kehitys- Koskipirtti i
	vammaiset, Nääsville.
TI 12.30-13.30	Luustoliikunta. Jumppaa Koskipirtti
	tuki- ja liikuntaelimille.
KE 10-11	Kuntoa ja kehonhallintaa. Koskipirtti
	Lihassoimaa ja tasapainoa.
KE 11.15-12.15	Venyttely & rentoutus. Koskipirtti
	Kehon ja mielen hyvää oloa.
KE 16-17	Lempeä jooga Mukana. Koskipirtti € i
	Jyrki Helminen.
KE 18.20-19.20 (8.9.-8.12.)	Selkärhmä. Tampereen Koskipirtti € i
	seudun selkäyhdistys.
TO 9-10	Virkkuset, Ikäant. kehitys- Koskipirtti i
	vammaiset, Nääsville.
TO 14-15	Miesten kuntosali Kuntosali €
TO 14.15-15.15	Laiskanlinnajumppa. Kuntosali
	Kotoisan leppoisa jumppa istuen.
TO 14.15-15.15 (30.9.-11.11.)	Muistimatto. Sirpa Ritvanen, Koskipirtti i
	Nääsville.
PE 10.15-11.45	Kehon huolto ja luova liike. Koskipirtti € i
	Anu Pulkkinen
PE 13-14 (5.11-17.12)	Tasapainojumppa Koskipirtti
	kiertoarjoitteluradalla



€ maksullinen i ilmoittautuminen S suljettu ryhmä

HARRASTERYHMÄT

MA 12.30-13.30	Olkkari. Vapaata keskustelua. Olkkari	
MA 11.45-12.45 (kuun 2. ma)	Lukutoukat. Keskustelua luetuista kirjoista.	Tupa
MA 13-15	Käsityökerho	Kammari
MA 15-16.30	Musaryhmä. Tuija Tiitta-Ylipää & Hilikka Malm	Olkkari
TI 10-11	Aivojumppa. Tehtäviä myös omatoimiseen treeniin.	Kammari
TI 11-12.30	Runoryhmä. Runoutta eri teemoista. Arja Rantanen	Olkkari
TI 13-14 (19.10.-23.11.)	Treenaa tabletilla. Nääs villen kurssi 6 krt, ilmoitt./Toni	Olkkari 
TI 13-15	Skip-Bo –peliporukat ryhmät 1 ja 2	Kammari & Tupa
TI 14-15.30 (21.9., 19.10. ja 16.11.)	Kirjallisuuspiiri. Keskustelua yhdessä sovitusta kirjasta.	Olkkari
TI 15-16.30 (kuun 1. ti)	Tunteva - omaishoitajien vertaistuki	Olkkari 
KE 12-14 (kuun 1. ke)	Pysäkki - omaishoitajien vertaistuki	Tupa 
KE 13-15 (3.11. alk.)	Lautapelit	Kammari
TO 11.12.30 (kuun 4. to)	Pöytälaatikkorunoilijat Arja Rantanen	Olkkari
TO 11.30-12.30 (kuun 2. to)	Runo-olkkari	Olkkari
TO 12-14 (parill. viikot 9.9.-2.12.)	Senioriteatteri Täpinät Taru Tapioharju	Koskipirtti
TO 12.30-13.45	Miesten keskusteluryhmä	Tupa
TO 12.30-14 (14.10-11.11)	Askartelu Silta-valmennus mukana ryhmässä.	Kammari
TO 14-16.15	Juttu-tupa afaatikoille Tarja Kuuva, Ahjola.	Olkkari  
PE 14-15	Keskusteleva raamattupiiri	Olkkari

 maksullinen  ilmoittautuminen  suljettu ryhmä



Palveluohjaaja Toni Saravirta

040 5737 615, toni.saravirta@tamperemissio.fi
TI-KE 9-10 työhuone, muuten arkisin tavattavissa 9-15 välillä
Palvelujen ja sosiaalisten etuuskien tarpeen arviointia ja hakemisessa avustamista sekä tukea arjen pulmien ja kotona asumisen haasteiden ratkaisemisessa.

Fysioterapeutti Iida Niiles

040 6327 834, iida.niiles@tamperemissio.fi
TO-PE 9-10 työhuone, muuten arkisin tavattavissa 9-15 välillä
Fyysisen toimintakyvyn arviointia sekä liikuntamahdollisuuksien ja ravitsemusasioiden suunnittelua.

Sairaanhoitaja Marjo Uusi-Kakkuri

040 6700 115, marjo.uusi-kakkuri@tamperemissio.fi
MA 9.15-11.15 ilman ajanvarausta
Terveystenhoidon ohjausta ja pienet sairaanhoidolliset toimenpiteet.

Kyttälän lähitori

Rongankatu 8 (sisäänkäynti Tuomiokirkonkatu 22:n kulmassa)
33100 Tampere
tamperemissio.fi/kyttalan-lahitori