

# Kyttälän lähitori

## Maaliskuu 2023

**Palveluohjaaja Toni tavattavissa ma-pe 9–15, p. 040 573 7615**

**Fysioterapeutti Sanni tavattavissa ma-pe 9–15, p. 040 632 7834**

pl. ajanvaraukset

### 1.3. keskiviikko

- 10-11 ..... Kuntoa ja kehonhallintaa. Ohjaajana liikunnanohjaaja-opiskelijat Varalan liikuntaopistosta. Koskipirtissä.
- 11.15-12 ..... **Treenaa ja rentouta lantionpohjaa** (1.–29.3.) Sanni Trygg.  
PERUTTU Lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia sekä rentoutusharjoituksia koko keholle. Koskipirtissä.
- 12-14 ..... Pysäkki. Omaishoitajien vertaistuki. Kuukauden ensimmäinen keskiviikko. Tuvassa. (suljettu ryhmä)
- 14-15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 16-17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

### 2.3. torstai

- 10.30-11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta. Koskipirtissä.
- 11-14.30 ..... **Hyvinvointipäivä ja minimessut.** Monipuolista ohjelmaa ja eri toimijoita. Ohjelmaesitteestä lisätietoa. Aulassa.
- 12-13 ..... **Pianomusiikkia.** Ulla Kurikka. Nauti maittava lounas pianomusiikin tunnelmissa. Selmassa.
- 14.30-15.30 ..... **Hyvinvointipäivän konsertti & tanssit.** Duo Kepa.  
Vapaa pääsy, kahvi&leivos 3 €.
- 12.30–13.45 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 13–14.30 ..... Treenaa tabletilla. (26.1.-2.3.) Kammarissa.
- 14–16.15 ..... Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. Olkkarissa. (maksullinen)

- 18–20 ..... Naislaulajien kuoro. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
18.30–19.30 ..... Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys.  
Koskipirtissä. (maksullinen)

### 3.3. perjantai

- 11.30–13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.  
10.15–11.45 ..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.  
(ilmoittautuminen)

### 6.3. maanantai

- 9.15–11.15 ..... **Sairaanhoitaja Marjo tavattavissa ilman ajanvarausta.**  
Maanantaisin. Aulan huone 111.  
10–12 ..... **Atk-opastus.** Mukanet. Parilliset viikkojen maanantait (6.3.  
ja 20.3.) Aulassa.  
11–12 ..... Tuolijumppa. Sanni Trygg. Koskipirtissä.  
12–13.30 ..... Senioriteatteri Täpinät. Parilliset viikkojen maanantait (6.3. ja  
20.3.) Olkkarissa.  
12.30–14 ..... Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (täynnä)  
13–15 ..... Käsityökerho. Kammarissa.  
14–15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
15.30–17 ..... Hathajooga. Jooga Tampere. Koskipirtissä. (maksullinen)  
18–20 ..... Ihmeiden oppikurssi. Parilliset viikkojen maanantait (6.3. ja  
20.3.) Tuvassa.

### 7.3. tiistai

- 9–10.15 ..... Virkkuset. Kehitysvammaisten liikuntaryhmä. Nääsவில்.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
12.30–14 ..... Asahi terveystyöryhmä. Ahjola. Koskipirtissä. (täynnä, 11.4. asti)  
13–15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.  
16.30–18 ..... Improvisaatioteatteri. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
17–20 ..... Pixel Sisters -nörttikoulu. Koskialissa. (ilmoittautuminen)

### 8.3. keskiviikko

- 10–11 ..... Kuntoa ja kehonhallintaa. Ohjaajana liikunnanohjaajaopiskelijat Varalan liikuntaopistosta. Koskipirtissä.
- 11.15–12 ..... **Treenaa ja rentouta lantionpohjaa** (1.3.23–29.3.) Sanni Trygg. Lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia sekä rentoutusharjoituksia koko keholle. Koskipirtissä.
- 12–14.30 ..... **Naistenpäivän hemmottelua.** Yhteistyössä Kiipulan hiusalalan opiskelijoiden kanssa, ohjelmaesitteestä lisätietoa. Aulassa ja Kammarissa.
- 12–13 ..... **Pianomusiikkia.** Ulla Kurikka. Nauti maittava lounas pianomusiikin tunnelmissa. Selmassa.
- 14.30–15.30 ..... **Naistenpäivän konsertti & tanssit.** Harmonikkaorkesteri. Selmassa.
- 14–15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 16–17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

### 9.3. torstai

- 10.30–11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta. Koskipirtissä.
- 11–12.30 ..... Keskusteleva runoryhmä. Kerran kuukaudessa (9.2, 2.3, 6.4. ja 4.5.) Arja Rantanen. Olkkarissa.
- 12.30–13.45 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 18–20 ..... Naislaulajien kuoro. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 18.30–19.30 ..... Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtissä. (maksullinen)

### 10.3. perjantai

- 11.30–13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.
- 10.15–11.45 ..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

### 13.3. maanantai

- 11-12 ..... Tuolijumppa. Sanni Trygg. Koskipirtissä.  
12-13 ..... Lukutoukat. Kuukauden toinen maanantai. Tuvassa.  
12.30-14 ..... Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (täynnä)  
14-15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
13-15 ..... Käsityökerho. Kammarissa.  
15.30-17 ..... Hathajooga. Jooga Tampere. Koskipirtissä. (maksullinen)

### 14.3. tiistai

- 9-10.15 ..... Virkkuset. Kehitysvammaisten liikuntaryhmä. Nääsவில்.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
12.30-14 ..... Asahi terveystoiminta. Ahjola. Koskipirtissä. (täynnä)  
13-15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.  
16.30-18 ..... Improvisaatioteatteri. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
17-20 ..... Pixel Sisters -nörttikoulu. Koskialissa. (ilmoittautuminen)

### 15.3. keskiviikko

- 10-11 ..... Kuntoa ja keuhonhallintaa. Ohjaajana  
liikunnanohjaajaopiskelijat Varalan liikuntaopistosta.  
Koskipirtissä.  
11.15-12 ..... **Treenaa ja rentouta lantionpohjaa** (1.3.23-29.3.) Sanni  
Trygg. Lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia sekä  
rentoutusharjoituksia koko keuholle. Koskipirtissä.  
13-15 ..... Askartelu. Kokoontumiset kerran kuukaudessa.  
Kammarissa.  
14-15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.  
16-17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

### 16.3. torstai

- 10.30-11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulun Motive osuuskunnasta. Koskipirtissä.
- 12.30-13.45 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 13-14 ..... **Aivotreenituokio.** Lisäksi Pirkanmaan muistiyhdistyksen toiminnan esittelyä. Aivoviikon (vko 11) ohjelmaa. Aulassa.
- 14-16.15 ..... Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. Olkkarissa. (maksullinen)
- 18-20 ..... Naislaulajien kuoro. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 18.30-19.30 ..... Selkärühmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtissä. (maksullinen)

### 17.3. perjantai

- 11.30-13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.
- 10.15-11.45 ..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

### 20.3. maanantai

- 9.15-11.15 ..... **Sairaanhoitaja Marjo tavattavissa ilman ajanvarausta.** Aulan huone 111.
- 10-12 ..... **Atk-opastus.** Mukanet. Parilliset viikkojen maanantait (6.2. ja 20.2.) Aulassa.
- 11-12 ..... Tuolijumppa. Sanni Trygg. Koskipirtissä.
- 12-15 ..... **Kirpputori.** Löytyykö kodistasi joutilasta tavaraa? Varaa pöytä Tonilta/Sannilta. Kansainvälisen kierrätyspäivän ohjelmaa. Aulassa.
- 12-13.30 ..... Senioriteatteri Täpinät. Parilliset viikkojen maanantait (6.2. ja 20.2.). Olkkarissa.
- 12.30-14 ..... Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (täynnä)
- 14-15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 13-15 ..... Käsiyökerho. Kammarissa.
- 15.30-17 ..... Hathajooga. Jooga Tampere. Koskipirtissä. (maksullinen)
- 18-20 ..... Ihmeiden oppikurssi. Parilliset viikkojen maanantait (6.2. ja 20.2.) Tuvassa.

### 21.3. tiistai

- 9–10.15 ..... Virkkuset. Kehitysvammaisten liikuntaryhmä. Nääsவில்.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 12.30–14 ..... Asahi terveystoiminta. Ahjola. Koskipirtissä. (täynnä)
- 13–15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 14–15.30 ..... Kirjallisuuspiiri. Kuukauden kolmas tiistai. Olkkarissa.
- 16.30–18 ..... Improvisaatioteatteri. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 17–20 ..... Pixel Sisters -nörttikouros. Koskialissa. (ilmoittautuminen)

### 22.3. keskiviikko

- 10–11 ..... Kuntoa ja keuhonhallintaa. Ohjaajana  
liikunnanohjaajaopiskelijat Varalan liikuntaopistosta.  
Koskipirtissä.
- 11.15–12 ..... **Treenaa ja rentouta lantionpohjaa** (1.3.23–29.3.) Sanni  
Trygg. Lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia sekä  
rentoutusharjoituksia koko keuholle. Koskipirtissä.
- 14–15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 16–17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

### 23.3. torstai

- 10.30–11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat  
Tampereen ammattikorkeakoulun Motive osuuskunnasta.  
Koskipirtissä.
- 12.30–13.45 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 13–14 ..... Bingo. Kokoontumiset kuukauden neljäs torstai. Aulassa.
- 14–16.15 ..... Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. Olkkarissa. (maksullinen)
- 18–20 ..... Naislaulajien kouros. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 18.30–19.30 ..... Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys.  
Koskipirtissä. (maksullinen)

### 24.3. perjantai

- 11.30–13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.
- 10.15–11.45 ..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.  
(ilmoittautuminen)

### 27.3. maanantai

- 9.15–11.15 ..... **Sairaanhoitaja Marjo tavattavissa ilman ajanvarausta.**  
Aulan huone 111.
- 11–12 ..... Tuolijumppa. Sanni Trygg. Koskipirtissä.
- 12.30–14 ..... Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (täynnä)
- 14–15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 13–15 ..... Käsityökerho. Kammarissa.
- 15.30–17 ..... Hathajooga. Jooga Tampere. Koskipirtissä. (maksullinen)

### 28.3. tiistai

- 9–10.15 ..... Virkkuset. Kehitysvammaisten liikuntaryhmä. Nääsவில்.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 12–13 ..... **Ravitsemuksen tietoisku: taltuta lievä tulehdus.** Miten päästä eroon elimistöä kuormittavasta piilevästä vaivasta?  
Aulassa.
- 12.30–14 ..... Asahi terveystoiminta. Ahjola. Koskipirtissä. (täynnä)
- 13–15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 16.30–18 ..... Improvisaatioteatteri. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 17–20 ..... Pixel Sisters -nörttikouros. Koskialissa. (ilmoittautuminen)

### 29.3. keskiviikko

- 10–11 ..... Kuntoa ja keuhonhallintaa. Ohjaajana  
liikunnanohjaajaopiskelijat Varalan liikuntaopistosta.  
Koskipirtissä.
- 11.15–12 ..... **Treenaa ja rentouta lantionpohjaa** (1.3.23–29.3.) Sanni  
Trygg. Lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia sekä  
rentoutusharjoituksia koko keuholle. Koskipirtissä.
- 14–15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 15–18 ..... **Luustokurssi.** (29.3.–31.5.) Osteoporoosia tai osteopeniaa  
sairastaville. Ilmoittautuminen. Lisätietoa ja Sannilta/Tonilta.  
Aulassa.
- 16–17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

### 30.3. torstai

- 10.30-11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulun Motive osuuskunnasta. Koskipirtissä.
- 12.30-13.45 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 14-16.15 ..... Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. Olkkarissa. (maksullinen)
- 14.15-15..... **Lavis-kurssi.** (30.3.-20.4.) Tanssillista jumppaa lavatanssimusiikin tahdissa. Ohjaajana Heli Tiusanen. 7 €/krt, ilmoittautuminen Sannille/Tonille. Ohjelmaesitteestä lisätietoa. Koskipirtissä.
- 18-20 ..... Naislaulajien kuoro. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 18.30-19.30 ..... Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtissä. (maksullinen)

### 31.3. perjantai

- 11.30-13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.
- 10.15-11.45..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)



# MUISTIINPANOJA

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Palveluja.  
Kohtaamisia.**

**KYTTÄLÄN LÄHITORI**

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Palveluja.  
Kohtaamisia.**

**KYTTÄLÄN LÄHITORI**

# Kyttälän lähitori

Avoinna ma-pe 8–16

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

[tamperemissio.fi/kyttalan-lahitori](http://tamperemissio.fi/kyttalan-lahitori)

[instagram.com/kyttalan\\_lahitori](https://www.instagram.com/kyttalan_lahitori)

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

**Palveluohjaaja** Toni Saravirta.....040 573 7615

**Fysioterapeutti** Sanni Trygg .....040 632 7834

**Sairaanhoitaja** Marjo Uusi-Kakkuri.....040 670 0115

**Kuntosali** 25 €/3 kk tai 3 €/krt

Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella.

**Ravintola Selma.** Anne Caspersson .....040 837 2427

Lounas ma-pe 11.00-14.00, la 11.00-13.30

Lounaslista: [tamperemissio.fi/ravintola-selma](http://tamperemissio.fi/ravintola-selma)

## Hoitola

Jalkahoitaja Merja Salminen.....045 615 2861

Hieroja Sari Mäkkylä .....0500 931 080

**Tilaussauna** 3 €/krt. Lämmitetään vain pyynnöstä, ilmoita saunaan tulosta viimeistään edellisenä päivänä.

Naisten sauna torstaisin klo 10–12

Miesten sauna perjantaisin klo 10–12

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Palveluja.  
Kohtaamisia.**

**KYTTÄLÄN LÄHITORI**