

# MAANANTAINA

## LIIKUNTARYHMÄT

10-11	<b>Omaishoitajien kuntosali.</b> Tampereen seudun omaishoitajat	Kuntosali
10.30-11.30	<b>Tuolijumppa.</b> Kuntoa ja vetreyttä istuen ja seisten.	Koskipirtti
12.30-14	<b>Lempeä jooga Ahjola</b> Anu Pulkkinen	Koskipirtti
14-15.20	<b>Kehon huolto ja luova liike jatko.</b> Anu Pulkkinen.	Koskipirtti
15.30-17	<b>Hathajooga</b> Jyrki Helminen	Koskipirtti

## HARRASTERYHMÄT

12.30-13.30	<b>Olkkari.</b> Vapaata keskustelua eri aiheista.	Olkkari
11.45-12.45 (kuun 2. ma)	<b>Lukutoukat.</b> Keskustellaan luetuista kirjoista.	Tupa
13-15	<b>Käsityökerho</b>	Kammari
15-16.30 (parittomilla viikoilla)	<b>Musaryhmä.</b> Yhdessä musisointia omilla tai lainavälineillä.	Olkkari

# MAANANTAINA

## OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9.15-11.15	<b>Sairaanhoidaja</b> Marjo tavattavissa	Aulan työhuone
10-12	<b>ATK-opastus.</b> Mukanet	Aula
11-13 (kuun 1. ma)	<b>Muistineuvonta</b> Nääsவில்	Kammari
11-13 (kuun 1. ma)	<b>Ravitsemus- ja liikunta- neuvonta.</b> Nääsவில்	Aula

## PALVELUT

ARK. 11-14, LA 11-13.30	<b>Lounas</b>	Selma
ARK. 8-15.30 pl. varaukset (lista salilla)	<b>Kuntosali.</b> 25 €/3 kk, 50€/6 kk tai 3 €/krt. Fysioterapeutin alkuohjaus ja harjoitusohjelma.	Kuntosali

# TIISTAINA

## LIIKUNTARYHMÄT

9.30-10.45	<b>Tasapainovirkut I.</b> Ikääntyvät kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti
11-12.15	<b>Tasapainovirkut II.</b> Ikääntyvät kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti
12.30-13.30	<b>Luustoliikunta.</b> Jumppaa tuki- ja liikuntaelimille.	Koskipirtti
13.30-14.30 (21.9.-5.10.)	<b>Kuntosalistartti.</b> Nääsvillen kurssi 3 krt	Kuntosali
15-16 (31.8.-19.10.)	<b>Istumatanssi</b> Anu Launis, Nääsville	Koskipirtti

## HARRASTERYHMÄT

10-11	<b>Aivojumppa.</b> Tehtäviä myös omatoimiseen treeniin.	Kammari
11-12.30	<b>Runoryhmä</b> Arja Rantanen	Olkkari
13-14 (7.9.-12.10.)	<b>Muisti notkeaksi</b> Nääsvillen kurssi 6 krt.	Olkkari
13-14 (19.10.-23.11.)	<b>Treenaa tabletilla</b> Nääsvillen kurssi 6 krt	Olkkari
13-15	<b>Skip-Bo -peliporukka</b>	Kammari/ Aula
14-15.30 (kuun 3. tiistai)	<b>Kirjallisuuspiiri.</b> Keskustelua yhdessä sovitusta kirjasta.	Olkkari
15-16.30 (kuun 1. tiistai)	<b>Tunteva -omaishoitajien vertaistuki</b> (suljettu ryhmä)	Olkkari

# TIISTAINA

## OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9-11

**Palveluohjaaja** Toni  
tavattavissa

Aulan  
työhuone

## PALVELUT

ARK. 11-14,  
LA 11-13.30

**Lounas**

Selma

ARK. 8-15.30  
pl. varaukset  
(lista salilla)

**Kuntosali**

Kuntosali

25 €/3 kk, 50€/6 kk tai 3 €/krt.  
Fysioterapeutin alkuohjaus ja  
harjoitusohjelma.

# KESKIVIKKONA

## LIIKUNTARYHMÄT

10-11	<b>Kuntoa ja kehonhallintaa</b> Lihassoimaa ja tasapainoa	Koskipirtti
11.15-12.15	<b>Venyttely &amp; rentoutus</b> Kehon ja mielen hyvää oloa	Koskipirtti
14-15 (22.9.-6.10.)	<b>Voimaa ja vetreyttä</b> <b>välineillä: tasapaino</b> Näsvillen kurssi 3 krt	Kuntosali
14-15 (13.-27.10.)	<b>Voimaa ja vetreyttä</b> <b>välineillä: pilatesrengas ja pallo.</b> Näsvillen kurssi 3 krt	Kuntosali
14-15 (3.-17.11.)	<b>Voimaa ja vetreyttä</b> <b>välineillä: keppi.</b> Näsvillen kurssi 3 krt	Kuntosali
16-17	<b>Lempeä jooga Mukana</b> Jyrki Helminen	Koskipirtti
18.20-19.20 (1.9.-8.12.)	<b>Selkäryhmä.</b> Tampereen seudun selkäyhdistys.	Koskipirtti

## HARRASTERYHMÄT

13-15 kuun 2. ke 13.10. alk.	<b>Tietovisa</b>	Olkari
12-14	<b>Pysäkki – omaishoitajien</b> <b>vertaistuki</b> (suljettu ryhmä)	Tupa
12.30-14.30 (14.10.-11.11.)	<b>Askartelu.</b> Silta-valmennus mukana ryhmässä.	Kammari

# KESKIVIKKONA

## OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9-11

**Fysioterapeutti** Iida  
tavattavissa

Aulan  
työhuone

## PALVELUT

ARK. 11-14,  
LA 11-13.30

**Lounas**

Selma

ARK. 8-15.30  
pl. varaukset  
(lista salilla)

**Kuntosali**

Kuntosali

25 €/3 kk, 50€/6 kk tai 3 €/krt.  
Fysioterapeutin alkuohjaus ja  
harjoitusohjelma.

# TORSTAINA

## LIIKUNTARYHMÄT

9-10	<b>Virkkuset.</b> Ikääntyneet kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti
14-15	<b>Miesten kuntosali</b>	Kuntosali
14.15-15.15 (7.-28.10.)	<b>Laiskanlinnajumppa</b> Kotoisan leppoisa jumppa istuen	Kuntosali

## HARRASTERYHMÄT

13-15 (parill.vko)	<b>Turistit.</b> Pieniä retkiä yhdessä sovittuihin paikkoihin.	Aula (lähtö)
11-12.30 (kuun 4. to)	<b>Pöytälaatikkorunoilijat</b> Arja Rantanen	Olkkari
11.30-12.30 (kuun 2. to)	<b>Runo-olkkari</b>	Olkkari
12-14 (parill.vko 9.9.-2.12.)	<b>Senioriteatteri Täpinät</b> Taru Tapioharju	Koskipirtti
12.30-13.45	<b>Miesten keskusteluryhmä</b>	Tupa
14-16.15	<b>Juttu-tupa afaatikoille</b> Tarja Kuuva, Ahjola.	Olkkari
14.15-15.15 (30.9.-11.11.)	<b>Muistimatto</b> Sirpa Ritvanen, Nääsville	Koskipirtti

# TORSTAINA

## PALVELUT

9-15 (kuun 2. torstai)	<b>Jalkahoitaja</b> Merja Salminen, 045 615 2861	Hoitola
10-12	<b>Miesten sauna</b> 3 €/krt	Sauna
MA-PE 11-14, LA 11-13.30	<b>Lounas</b>	Selma
ARK. 8-15.30 pl. varaukset (lista salilla)	<b>Kuntosali</b> 25 €/3 kk, 50€/6 kk tai 3 €/krt. Fysioterapeutin alkuohjaus ja harjoitusohjelma.	Kuntosali



# PERJANTAINA

## LIIKUNTARYHMÄT

10.15-11.45 **Kehon huolto ja luova liike** Koskipirtti  
Anu Pulkkinen

## HARRASTERYHMÄT

10-11.30 **Levyraati** Aula  
(8.10. ja 22.10.)  
10-11.30 **Askartelu** Kammari  
(15.10. ja 29.10.)  
11.30-13.30 **Ukulele-kurssi** Olkkari  
(3.9.-22.10.) Hilikka Malm  
14-15 **Keskusteleva raamattupiiri** Olkkari

## PALVELUT

ARK. 11-14,  
LA 11-13.30 **Lounas** Selma  
10-12 **Naisten sauna** Sauna  
3 €/krt  
ARK. 8-15 **Kuntosali** Kuntosali  
pl. varaukset  
(lista salilla) 25 €/3 kk, 50€/6 kk tai 3 €/krt.  
Fysioterapeutin alkuohjaus ja  
harjoitusohjelma.