

MARRASKUU 2022

Sisäpuuhia sadesäällä

Ruska-ajan värien hehku ja aurinkokylvyt alkavat olla vain kaunis muisto, mutta sisälläkin riittää vaikka mitä mukavaa puuhaa! Marraskuun **Joulukorttipajojen** tuotoksilla ilahdutamme yksinasuvia ikäihmisiä; tule sinäkin mukaan tekemään vaikkapa yksi omannäköisesi kortti 😊 Lokakuussa vietimme Isovanhempien päivää ja yhdenlaisena jatkumona tällä on huikean hauska **Tonttu ja Pohjoistuuli –esitys 23.11**, josta pääsemme nauttimaan yhdessä eskarilaisten kanssa. Vanhemmuutta juhlistamme myös tässä kuussa **Isänpäivän konsertilla 11.11**. Muitakin tapahtumia on marraskuulle, joista ensimmäisenä **Ravitsemuspäivä 7.11**, jossa mm. pääsemme kuuntelemaan yhtä Suomen parhaimpia ravitsemusasiantuntijoita, tervetuloa!



Iida ja pienokainen kyläsillä

Olipa kerrassaan sydäntälämmittävää saada fysioterapeuttimme Iida käymään luonamme ihastuttavan vauvansa kanssa. ♡♡ Aluksi Frida ilmaisi äänekkään ihmetyksensä uteliaille jumpparyhmäläisille, mutta pienen hetken päästä tultiin jo hyvin juttuun. Lämpimät onnittelet esikoisensa äidille ja isälle 😊



TAPAHTUMAT

maksullinen €
ilmoittautuminen i

MA 7.11.
10-15.30

VALTAKUNNALLISET
**RAVITSEMUS-
PÄIVÄT** 7.-8.11.2022



PE 11.11.
13-14

TI 15.11.
13-14

KE 16.11.
13-14

KE 23.11.
13-13.40



TO 24.11.
13-14

MA 28.11.
10-12

TO 1.12.
10-15

KURSSIT

KE 9.-30.11.
KE 13-15



KE 23.11.
11.15-12.15

Ravitsemuspäivän luennot ja väliohjelmaa



FT, ravitsemusterapeutti
Reijo Laatikainen
klo 10: Ikääntyneiden ravitsemus Koskisali
klo 11: lounas (maksullinen)
klo 12-14 väliohjelmaa Aula
klo 14 kahvi ja sydänleivos 3 €
klo 14.30 Ravitsemuksen ajankohtaiset asiat ja kuumat kysymykset Selma

Isänpäivän konsertti Koskisali

Harmonikkaorkesteri
Kirjavinkkaustuokio Aula

Metso-kirjaston kotipalvelu
Musaryhmä iloisella tuulella -konsertti Koskisali

Tonttu ja Pohjoistuuli -esitys Koskisali
Klovni, sirkustemppuja ym.
kivaa! Lisäksi Jussinkylän eskarilaisten kanssa yhteinen puuhatuokio.

Laulu raikaa -konsertti Koskisali
Tampereen laulukoulu

Laitelaukun esittely Aula
Apuvälineitä kotona asumisen tueksi, Mukanet mukana.

Joulumyyjäiset Aula

Joulukorttipajat Kammari,
Tehdään yhdessä joulu- Aula
kortteja yksinasuvien ikäihmisten iloksi.

Hyvinvointia mielellesi Koskipirtti i
Rentoutustuokiossa mm.
lämmitettävät vehnätyyny.

Liukkaita kelejä taas luvassa

Näin ensimmäisten yöpakkasten aikaan mieleen putkahti viimevuotinen nastakenkien ropina lähitorin käytävillä. Kengät ovat hyvä apu, mutta tärkeintä on pitää tasapainostaan ja kunnostaan hyvää huolta, tervetuloa Sannin pakeille.



HENKILÖKOHTAISTA OHJAUSTA

MA 10-12
parilliset viikot

Atk-neuvonta, Mukanet

Aula

MA-PE 9-15

Palveluohjaaja Toni
tavattavissa

Työhuone

MA-PE 9-15

Fysioterapeutti Sanni
tavattavissa

Työhuone

MA 9.15-11.15

ei vastaanottoa marraskuussa

Sairaanhoitaja Marjo
ilman ajanvarausta

Työhuone

PALVELUT

MA-PE 11-14
LA 11-13.30

Selman lounas

Lounaslista:
[tamperemissio.fi/
ravintola-selma](http://tamperemissio.fi/ravintola-selma).
Ruokia myös mukaan
kilohinnalla.



MA-PE 8-15

Kuntosali

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

Kuntosali

TO 9-15

2. to

Jalkahoitaja Merja Salminen, Hoitola
045 615 2861

TO 10-12

Naisten sauna, 3 €/krt

Sauna

PE 10-12

Miesten sauna, 3 €/krt

Sauna

PE 9-15

Hieroja Sari Mäkkylä,
0500 931 080

Hoitola

LIIKUNTARYHMÄT

maksullinen €
ilmoittautuminen i



MA 11-12

MA 12.30-14

5.9.-28.11.

MA 14-15.20

MA 15.30-17

TI 8.30-10.15

TI 10.15-11.45

TI 12.30-14

6.9.-29.11.

KE 10-11

KE 16-17

TO 8.30-10.15

TO 10.30-11.30

TO 14-15

TO 18.30-19.30

1.9.-8.12.

Tuolijumppa. Liikettä kehoon Koskipiritti istuen ja seisten.

Lempeä jooga Ahjola

Anu Pulkkinen

Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen

Hathajooga. Jooga Tampere, Jyrki Helminen

Tasapainovirkut I. kehitysvammaiset, Nääsville

Tasapainovirkut II. kehitysvammaiset, Nääsville

Asahi terveystoiminta, Ahjola

Kuntoa ja kehonhallintaa Lihassoimaa ja tasapainoa.

Lempeä jooga Mukana

Jyrki Helminen.

Virkkuset. kehitysvammaiset, Nääsville

Luustoliikunta. Jumppaa tuki- ja liikuntaelimille.

Laiskanlinnajumppa

Selkärühmä. Tampereen seudun selkäyhdistys

Koskipiritti



Koskipiritti



Koskipiritti



Koskipiritti



Koskipiritti



Koskipiritti



Koskipiritti

Koskipiritti

Koskipiritti



Koskipiritti

Koskipiritti

Koskipiritti

PE 9-10

Miehet liikkeelle! Kuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

Koskipirtti

PE 10.15-11.45

Kehon huolto ja luova liike
Anu Pulkkinen

Koskipirtti



PE 13-14

Tasapainojumppa
kiertoharjoitteluradalla

Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

MA 10-11

Aivojumppa

Olkkari

MA 12-13

Lukutoukat

Tupa

3.10. / 2. ma

MA 13-15

Käsityökerho

Kammari

MA 18-20

Ihmeiden oppikurssi

Tupa

parill. vko

TI 13-15

Skip-Bo -peliporukka

Kammari,
Aula

TI 14-15.30

Kirjallisuuspiiri

Olkkari

18.10. / 3. ti

TI 17.30-19.30

Pixels Sisters -nörttikuoro

Koskisali



8.11.-20.12.

uutta

KE 10-11.30

Sukututkimuspiiri

Olkkari



21.9.-23.11.

Ahjola

KE 13-15

Askartelu

Kammari

9.-30.11.

jatkuu

KE 12-14

Pysäkki. Omaishoitajien vertaistuki

Tupa



5.10. / 1. ke

TO 11-12.30

Keskusteleva runoryhmä

Olkkari

22.9, 20.10, 24.11.

Arja Rantanen

TO 12-14

Senioriteatteri Täpinät

Koskipirtti

parill. vko

Taru Tapioharju

TO 12.30-13.45

Miesten keskusteluryhmä

Tupa

TO 14-16.15

Juttu-Tupa afaatikoille

Olkkari



PE 11.30-13.30

Musaryhmä

Olkkari

PE 14-15

Keskusteleva raamattupiiri

Olkkari

€ maksullinen i ilmoittautuminen S suljettu ryhmä



Palveluohjaaja Toni Saravirta

040 5737 615, toni.saravirta@tamperemissio.fi
Arkisin tavattavissa 9-15 välillä

Palvelujen ja sosiaalisten etuuksien tarpeen arviointia ja hakemisessa avustamista sekä tukea arjen pulmien ja kotona asumisen haasteiden ratkaisemisessa.



Fysioterapeutti Sanni Trygg

040 6327 834, sanni.trygg@tamperemissio.fi
Arkisin tavattavissa 9-15 välillä

Fyysisen toimintakyvyn arviointia sekä liikuntamahdollisuuksien ja ravitsemusasioiden suunnittelua.



Sairaanhoitaja Marjo Uusi-Kakkuri

Ei vastaanottoa marraskuussa.

Terveystieteiden ohjausta ja pienet sairaanhoidolliset toimenpiteet.

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere | tamperemissio.fi/kyttalan-lahitori