

# Kyttälän lähitori

## Toukokuu 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

### 1.5. maanantai

VAPPU, LÄHITORI KIINNI

### 2.5. tiistai

- 13–15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 16–18 ..... **Twerkkaus-tanssi.** Anna Muola. (suljettu ryhmä, 2.5.–27.6.)  
Koskipirtissä.
- 17–20 ..... Pixel Sisters -nörttikuoro. Koskialissa. (ilmoittautuminen)
- 18–20 ..... Ihmeiden oppikurssi. 1.5. korvaava aika, lisäksi parilliset  
viikkojen maanantait (15.5. ja 29.5.) Tuvassa.

### 3.5. keskiviikko

- 10–11 ..... Kuntoa ja kehonhallintaa. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat  
Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta.  
Koskipirtissä.
- 11.15–12.15 ..... **Alman jumppa: kuminauha.** Koskipirtissä.
- 14–15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 16–17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

### 4.5. torstai

- 10.30–11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat  
Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta.  
Koskipirtissä.
- 11–12.30 ..... Keskusteleva runoryhmä. 1 krt/kk. Arja Rantanen. Olkkarissa.
- 12.30–13.30 ..... **BoWellness -kehonhuolto.** Alexandra Salin. Lisätietoa ja  
ilmoittautuminen Sannille/Tonille. Koskipirtissä.

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Palveluja.  
Kohtaamisia.**

**KYTTÄLÄN LÄHITORI**

- 13.30-15 ..... **Luova tanssi.** Sopimusvuori. Koskisalissa.  
(ilmoittautuminen, 25.5. asti)
- 12.30-13.45 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 17.30-20 ..... Naislaulajien kuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)
- 18.30-19.30 ..... Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys.  
Koskipirtissä. (maksullinen, 11.5. asti)

## 5.5. perjantai

- 9-10 ..... **Alman jumppa: tasapaino.** Koskipirtissä.
- 10.15-11.45 ..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.  
(ilmoittautuminen)
- 11.30-13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.

## 8.5. maanantai

- 9-15 ..... **Sairaanhoitaja Marjo tavattavissa ilman ajanvarausta.**  
Lomalla 5.-26.6. Aulan huone 111.
- 11-12 ..... Tuolijumppa. Koskipirtissä.
- 13-15 ..... Käsiyökerho. Kammarissa.
- 13-14.30 ..... **Turistit -kävelyretki.** Kohde sovitaan retkelle lähdetäessä.  
Kokoontuminen Aulassa.
- 13-15.30 ..... **Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan infotilaisuus.** Arja  
Anttila. Lisätietoa Tonilta. Olkkarissa.
- 14-15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

## 9.5. tiistai

- 13-15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 16-18 ..... **Twerkkaus-tanssi.** Anna Muola. (suljettu ryhmä, 2.5.-27.6.).  
Koskipirtissä.
- 17-20 ..... Pixel Sisters -nörttikuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)

## 10.5. keskiviikko

- 10-11 ..... Kuntoa ja kehonhallintaa. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta. Koskipirtissä.
- 11-13 ..... **Unelmien liikuntapäivä.** Testejä ja toimintaa, tietoa ja tunnelmaa, yllätysohjelmaa ja ilmaisia MM-kisalippuja. TampereMission lähitorit ja kumppanit. Koskipuistossa.
- 12-14 ..... **Entisten nuorten runoraati.** Tiina Juutilainen. Olkkarissa.
- 14-15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 15-18 ..... Luustokurssi (29.3.–31.5.) Osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville. Aulassa. (täynnä)
- 16-17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
- 18-21 ..... **Tampereen virolainen sekakuoro.** Pirkanmaan Tuglas-seura. Koskisalissa. (ilmoittautuminen, 24.5, 7.6, 9.8. ja 23.8.)

## 11.5. torstai

- 10.30-11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulun Motive osuuskunnasta. Koskipirtissä.
- 12-13 ..... **Pianomusiikkia.** Ulla Kurikka. Selmassa.
- 13-14 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 13-14 ..... **Terveysliikunnan tietoisku.** Liikunnanohjaajaopiskelija Alma. Aulassa.
- 13.30-15 ..... **Luova tanssi.** Sopimusvuori. Koskisalissa. (ilmoittautuminen, 25.5. asti)
- 14.30-15.30 ..... **Äitienpäivän konsertti.** Marja-Liisa ja herraseurue. Kahvi ja leivos 3 €. Selmassa.
- 17.30-20 ..... Naislaulajien kuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)
- 18.30-19.30 ..... Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtissä. (maksullinen, 11.5. asti)

## 12.5. perjantai

- 9-10 ..... **Alman jumppa: tasapaino.** Koskipirtissä.
- 10.15-11.45 ..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 11.30-13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.

## 15.5. maanantai

- 9-15 ..... **Sairaanhoidaja Marjo tavattavissa ilman ajanvarausta.**  
Lomalla 5.–26.6. Aulan huone 111.
- 10-12 ..... **Atk-opastus.** Mukanet. Parilliset viikkojen maanantait (15.5. ja 29.5.) Aulassa.
- 11-12 ..... Tuolijumppa. Koskipirtissä.
- 13-15 ..... Käsiyökerho. Kammarissa.
- 13-15.30 ..... **Neuvokkaat naiset -ryhmän ohjaajaksi?** Arja Anttila.  
Lisätietoa Tonilta. Olkkarissa.
- 14-15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 18-20 ..... Ihmeiden oppikurssi. Parilliset viikkojen maanantait (15.5. ja 29.5.) Tuvassa.

## 16.5. tiistai

- 13-15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 10-14 ..... **Makkarajärven retki.** Omakustanteisesti ratikalla, talo tarjoaa makkarat ja juomat. Lisätietoa ja ilmoittautuminen Sannille/Tonille. Kokoontuminen Aulassa.
- 14-15.30 ..... Kirjallisuuspiiri. Kuukauden kolmas tiistai. Olkkarissa.
- 16-18 ..... **Twerkkaus-tanssi.** Anna Muola. (suljettu ryhmä, 2.5.–27.6.).  
Koskipirtissä.
- 17-20 ..... Pixel Sisters -nörttikuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)

## 17.5. keskiviikko

- 10-11 ..... Kuntoa ja kehonhallintaa. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta.  
Koskipirtissä.
- 14-15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 16-17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

## 18.5. torstai

HELATORSTAI, LÄHITORI KIINNI

## 19.5. perjantai

- 10.15–11.45 ..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.  
(ilmoittautuminen)
- 11.30–13.30 ..... Musaryhmä. Olkkarissa.
- 13.30–14.30 ..... **Trubaduurin musiikkituokio**. Jari Sirniö. Koskisalissa 8.krs.

## 22.5. maanantai

- 9–15 ..... **Sairaanhoitaja Marjo tavattavissa ilman ajanvarausta.**  
Lomalla 5.–26.6. Aulan huone 111.
- 11–12 ..... Tuolijumppa. Koskipirtissä.
- 13–15 ..... Käsityökerho. Kammarissa.
- 14–15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

## 23.5. tiistai

- 13–15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 14.30–15.30 ..... **Kevätkarkelot – tanssit & konsertti**. Jari Grek. Kahvi ja leivos 3 €. Selmassa.
- 16–18 ..... **Twerkkaus-tanssi**. Anna Muola. (suljettu ryhmä, 2.5.–27.6.).  
Koskipirtissä.
- 17–20 ..... Pixel Sisters -nörttikuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)

## 24.5. keskiviikko

- 10–11 ..... Kuntoa ja kehonhallintaa. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat  
Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta.  
Koskipirtissä.
- 12–13 ..... **Pianomusiikkia**. Ulla Kurikka. Selmassa.
- 14–15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 16–17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
- 18–21 ..... **Tampereen virolainen sekakuoro**. Pirkanmaan Tuglas-  
seura. Koskisalissa. (ilmoittautuminen, 7.6, 9.8. ja 23.8.)

## 25.5. torstai

- 10.30–11.30 ..... Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat  
Tampereen ammattikorkeakoulun Motive osuuskunnasta.  
Koskipirtissä.

- 12.30–13.45 ..... Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.  
13–14 ..... Bingo. Kuukauden neljäs torstai. Aulassa.  
13.30–15 ..... **Luova tanssi**. Sopimusvuori. Koskisalissa.  
(ilmoittautuminen, 25.5. asti)  
17.30–20 ..... Naislaulajien kuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)

## 26.5. perjantai

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

## 29.5. maanantai

- 9-15 ..... **Sairaanhoidtaja Marjo tavattavissa ilman ajanvarausta.**  
Lomalla 5.–26.6. Aulan huone 111.  
11–12 ..... Tuolijumppa. Koskipirtissä.  
13–15 ..... Käsityökerho. Kammarissa.  
14–15.20 ..... Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen.  
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)  
18–20 ..... Ihmeiden oppikurssi. Parilliset viikkojen maanantait  
(15.5. ja 29.5.) Tuvassa.

## 30.5. tiistai

- 13–15 ..... Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.  
16–18 ..... **Twerkkaus-tanssi**. Anna Muola. (suljettu ryhmä, 2.5.–27.6.).  
Koskipirtissä.  
17–20 ..... Pixel Sisters -nörttikuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)

## 31.5. keskiviikko

- 10–11 ..... Kuntoa ja kehonhallintaa. Ohjaajana fysioterapiaopiskelijat  
Tampereen ammattikorkeakoulun Motive-osuuskunnasta.  
Koskipirtissä.  
14–15 ..... Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.  
15–18 ..... Luustokurssi (29.3.–31.5.) Osteoporoosia tai osteopeniaa  
sairastaville. Aulassa. (täynnä)  
16–17 ..... Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.

## POIMINTOJA TULEVASTA

Lisätietoa Tonilta/Sannilta ja esitteistä.

- 1.6. 13.30-14.30 .... **Kesätunnelmaa -konsertti.** Tytti Koivunen. Koskialissa  
8. krs.
- 20.6. 10-17 ..... **Vähäsillan juhannusjuhla.** Ilmoittautuminen  
Tonille/Sannille.

## MUISTIINPANOJA

# 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**