

LOKAKUU 2021

Vanhustenviikolla ulkoilua

Syyskuussa olemme saaneet nauttia upeasta ruskan hehkusta, jota riittänee vielä lokakuun puolellekin. Niinpä **Vanhustenviikolla 4.-8.10.** lähdemme porukalla ulkoilemaan Koskikodin asukkaiden kanssa. Ilmoittaudu sinäkin **ulkoilukaveriksi** ja tule jakamaan kanssamme hyvää mieltä ja leppoisan liikkumisen iloa raittiissa ulkoilmassa.



Tapahtumia ja uusia ryhmiä

Hiljalleen koronarajoitukset ovat alkaneet hellittämään ja olemme voineet järjestää erilaisia tapahtumia. Lokakuussa on tuttuun tapaan tarjolla musiikkia, mutta myös runoutta, toimintatuokioita ja liikeimprovisaatiota, luentoja sekä juhla- ja kuukauden päätteeksi. Vanhustenviikolle olemme erityisesti halunneet tuoda musiikin iloa viikon Luonto antaa voimaa - teeman mukaisesti. 5.10. on **Lapin lumoa** -konsertti ja 6.10. **Punaiset lehdet** -konsertti

Kävijöidemme toiveiden mukaisesti lokakuussa alkaa kaksi uutta ryhmää:

Tietovisa ja **Levyraati**. Moni kävijämme on valitellut, että kotona ei oikein tule jumpattua. Tästä syntyi idea **kotoisan leppoisaan jumpalle**, jossa pidetään pilkettä silmäkulmassa. Kurkkaahan seuraavilta sivuilta tätä 😊 ja muita yhdessä tekemisen paikkoja.



TAPAHTUMAT

MA-PE 4.-8.10.	Vanhusten viikko – Luonto antaa voimaa. Ulkoillaan Koskikodin asukkaiden kanssa. Ilmoittaudu ulkoilukaveriksi / Toni & Iida	Koskipuiston alue
MA 4.10. klo 14.30-15.45	Runo – parantava voima Lausutaan ja kuunnellaan runoja yhdessä. Ohjaaja Arja Rantanen.	Selma
TI 5.10. klo 14.30-15.30	Lapin lumoa –konsertti Tuula Heikkilä ja Markku Harjunpää	Selma
KE 6.10. klo 14.30-15.15	Punaiset lehdet –konsertti. Sari ja Antti Saarinen	Selma
MA 11.10. klo 13-15	Sana on vapaa – suunnitellaan syksyä yhdessä. Millaista toimintaa haluat Kyttälän lähitorille?	Aula
TI 12.10. klo 14.30-15.30	Lääkkeet ja tasapaino – lääkkeiden vaikutus kaatumisiin. Proviisori Lauri Peura, Tammerkosen apteekki	Selma
TO 14.10. klo 14.30-15.30	Puuvillapelloilta korpimaille – swingin lumoa. Vintake-yhtye.	Selma
TI 19.10. klo 14.30-15.30	Mikä meitä liikuttaa – liike-improvisaatio yhdessä. Ohjaajana Kimmo Koskela	Selma
TO 21.10. klo 14.30-15.30	Maailma on kaunis – lauluja Suomen luonnosta. Laulaja-pianisti Tytti Koivunen	Selma
TI 26.10. klo 14.30-15.30	Ukulele-kurssin päätöskonsertti Hilkka Malm	Selma
KE 27.10. klo 13-15	Kätevämmät kädet – tietoisku ja toimintatuokio. Kaupungin toimintaterapeutit lähitorilla.	Aula
PE 29.10. klo 11-13	Juhlalounas Arto Kumannon pianomusiikin tunnelmissa. Alkukeitto, pääruoka ja jälkiruoka tavallisen lounaan hinnalla.	Selma

Rajoitukset voimassa ainakin lokakuun alkupuolella

Julkisuudessa esitettyjen arvioiden mukaan lokakuun loppupuolella koronarajoitukset voitaisiin jopa kokonaan poistaa. Tällä hetkellä toimimme Tampereen kaupungin ohjeistuksen mukaisesti: **lähitorin tapahtumiin ja harrasteryhmiin voit osallistua vain maskia tai visiiriä käyttämällä.**

Liikuntaryhmissä ei tarvitse käyttää kasvosuojainta, kun huolehditaan turvaväleistä. Kertakäyttömaskeja ja käsidesiä on tarjolla lähitorin eri tiloissa.

HENKILÖKOHTAISTA OHJAUSTA

MA 9.15-11.15	Sairaanhoidtaja Marjo tavattavissa	Työhuone
MA 10-12	ATK-opastus , Mukanet	Aula
MA 11-13 (joka kuun 1. maanantai)	Muistineuvonta , Nääsவில்	Kammari
MA 11-13 (joka kuun 1. maanantai)	Ravitsemus- ja liikunta- neuvonta , Nääsவில்	Aula
TI 9-11	Fysioterapeutti Iida tavattavissa	Työhuone
KE 9-11	Palveluohjaaja Toni 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)	Jalkahoidtaja Merja Salminen, Hoitola 045 615 2861	
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 (6.9. alk.)	Lempeä jooga Ahjola. Koskipirtti € i	Anu Pulkkinen.
MA 14-15.20 (ryhmä täynnä, kysy seuraavaa)	Kehon huolto ja luova liike jatko. Koskipirtti € i	Anu Pulkkinen.
MA 15.30-17	Hathajooga. Koskipirtti €	Jyrki Helminen.
TI 9.30-10.45	Tasapainovirkut I. Kehitysvammaiset, Nääsville. Koskipirtti i	
TI 11-12.15	Tasapainovirkut II. Kehitysvammaiset, Nääsville. Koskipirtti i	
TI 12.30-13.30	Luustoliikunta. Jumppaa tuki- ja liikuntaelimille. Koskipirtti	
TI 13.30-14.30 (21.9.-5.10.)	Kuntosalistartti. Nääsvillen kurssi. Kuntosali i	
TI 15-16 (31.8.-19.10.)	Istumatanssi. Nääsvillen kurssi. Koskipirtti i	
KE 10-11	Kuntoa ja kehonhallintaa. Koskipirtti	Lihaskuntoa ja tasapainoa.
KE 11.15-12.15	Venyttely & rentoutus. Koskipirtti	Kehon ja mielen hyvää oloa.
KE 14-15 (22.9.-6.10.)	Voimaa ja vetreyttä välineillä: tasapaino. Kuntosali i	Nääsvillen kurssi.
KE 16-17	Lempeä jooga Mukana. Koskipirtti € i	Jyrki Helminen.
KE 18.20-19.20 (8.9.-8.12.)	Selkärhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtti € i	

€ maksullinen
i ilmoittautuminen
s suljettu ryhmä

LIIKUNTARYHMÄT

TO 9-10		Virkkuset , Ikäant. kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti 
TO 14-15		Miesten kuntosali	Kuntosali 
TO 14.15-15.15 (7.-28.10.)		Laiskanlinnajumppa. Kotoisan leppoosaa jumppaa istuen.	Kuntosali
TO 14.15-15.15 (30.9.-11.11.)		Muistimatto. Sirpa Ritvanen, Nääsville.	Koskipirtti 
PE 10.15-11.45		Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen	Koskipirtti  

HARRASTERYHMÄT

MA 12.30-13.30		Olkkari. Vapaata keskustelua.	Olkkari
MA 11.45-12.45 (joka kuun toinen maanantai)		Lukutoukat. Keskustelua luetuista kirjoista.	Tupa
MA 13-15		Käsityökerho	Kammari
MA 15-16.30 (parittomilla viikoilla)		Musaryhmä. Laulua&soittoa omilla tai lainavälineillä.	Olkkari
TI 10-11		Aivojumppa. Tehtäviä myös omatoimiseen treeniin.	Kammari
TI 11-12.30 (7.9. alk.)		Runoryhmä. Runoutta eri teemoista. Arja Rantanen	Olkkari
TI 13-14 (7.9.-12.10.)		Muisti notkeaksi. Nääsvillen kurssi 6 krt, ilmoitt./Toni	Olkkari 
TI 13-14 (19.10.-23.11.)		Treenaa tabletilla. Nääsvillen kurssi 6 krt, ilmoitt./Toni	Olkkari 
TI 13-15		Skip-Bo -peliporukka	Kammari
TI 14-15.30 (21.9., 19.10. ja 16.11.)		Kirjallisuuspiiri. Keskustelua yhdessä sovitusta kirjasta.	Olkkari
TI 15-16.30 (kuun 1. tiistai 7.9.)		Tunteva - omaishoitajien vertaistuki	Tupa 
KE 12-14 (kuun 1. ke)		Pysäkki - omaishoitajien vertaistuki	Tupa 
KE 13-15 (kuun 2. ke 13.10. alk.)		Tietovisa	Olkkari

HARRASTERYHMÄT

KE 12.30-14.30
(14.10.-11.11.)

TO 13-15 (kuun parill. viikot)

TO 11.12.30 (kuun 4. torstai)

TO 11.30-12.30 (kuun 2. torstai)

TO 12-14 (parill. viikot 9.9.-2.12.)

TO 12.30-13.45

TO 14-16.15 (9.9. alk.)

PE 10-11.30
(8.10. ja 22.10.)

PE 10-11.30
(15.10. ja 29.10.)

PE 11.30-1.30 (3.9.-22.10.)

PE 14-15 (3.9. alk.)

UUSI

Askartelu. Silta-valmennus mukana ryhmässä.

Turistit. Pieniä retkiä yhdessä sovittuihin paikkoihin.

Pöytälaatikkorunoilijat

Arja Rantanen

Runo-olkkari

Senioriteatteri Täpinät

Taru Tapioharju

Miesten keskusteluryhmä

UUSI

Juttu-tupa afaatikoille

Tarja Kuuva, Ahjola.

Levyraati

Askartelu

Ukulele-kurssi

Hilkka Malm

Keskusteleva raamattupiiri

Kammari

Aula (lähtö)

Olkkari

Olkkari

Koskipirtti

Tupa

Olkkari

Aula

Kammari

Olkkari

Olkkari





Palveluohjaaja Toni Saravirta

040 5737 615, toni.saravirta@tamperemissio.fi
TI 9-11 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
KE 9-11 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
Terveystieteiden ohjausta ja pienet sairaanhoidolliset toimenpiteet.

Kyttälän lähitori

Rongankatu 8 (sisäänkäynti Tuomiokirkonkatu 22:n kulmassa)
33100 Tampere
www.tamperemissio.fi/kyttalanlahitori