



Henkilökohtaista ohjausta

Koronapandemia on tuonut jälleen muutoksia lähitorin arkeen. Ryhmätoiminta, tapahtumat, kuntosali ja tiloissa oleskelu on suljettu 7.1. asti.

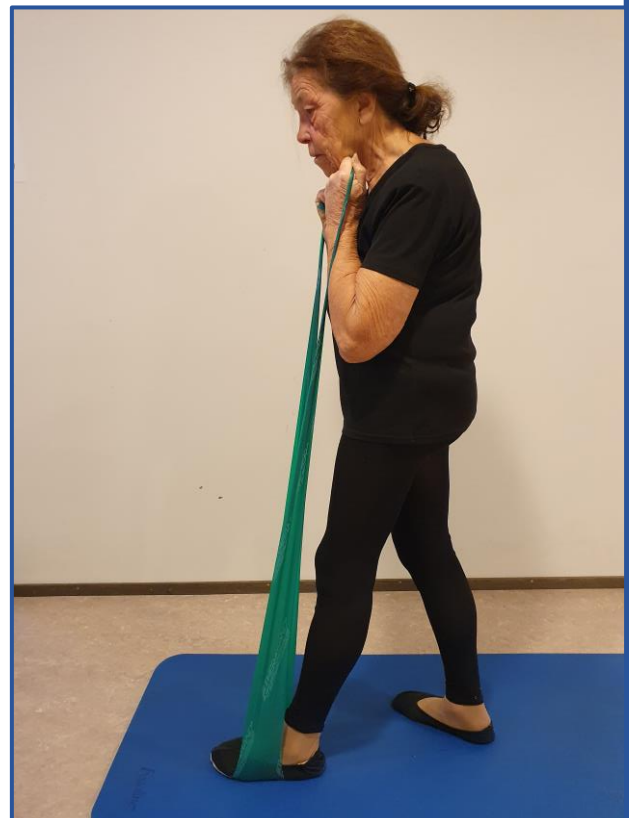
Näinä aikoina mielekäs tekeminen ja juttuseura tuovat valoa välillä vähän harmaaseen arkeen. Onneksi yksilövastaanotot pyörivät vanhaan tuttuun malliin. Mikäli tarvitset keskustelukumppania, apua arjen asioissa, liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien kartoitusta tai muuta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää neuvontaa, tule piipahtamaan palveluohjaaja Tonin tai fysioterapeutti lidan vastaanotolla!



TAMMIKUU 2022

Kuntotestejä ja hyvinvointia

Taas on uusi vuosi pyörähtänyt käyntiin lähitorilla ja on aika sulatella jouluruokia sekä tehdä uudenvuoden lupauksia! Tammikuussa me lähitorilaiset aiomme panostaa hyvinvointiin ja omasta terveydestä huolehtimiseen niin henkisellä kuin fyysiselläkin puolella. Tule sinäkin tarkistamaan tasapainosi sekä fyysisen kuntosi tila **Kunto- ja tasapainotestipäivänä to 13.1** tai osallistu **kehonkoostumusmittaukseen sekä tarkistuta ruokavaliosi ravitsemustestillä to 27.1**. Testipäiviin pääset osallistumaan varaamalla fysioterapeutti lidalta ajan.



TAPAHTUMAT

TO 13.1. klo 8.30-15.30

Testaa kuntosi ja tasapainosi

Kunto- ja tasapainotestejä



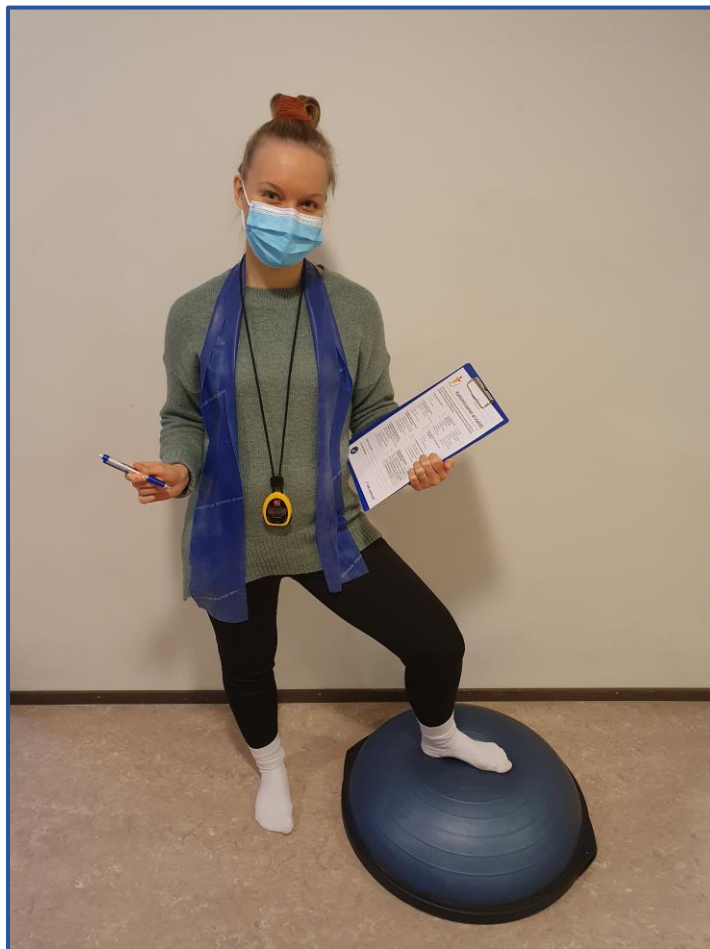
TO 27.1. klo 8.30-15.30

Testaa ruokavaliosi sekä kehonkoostumuksesi

Ravitsemuksen testausta ja neuvontaa sekä kehonkoostumusmittaus



Ilmoittaudu
testipäiviin lidalle
p. 040 632 7834



Ideoita omatoimiseen jumppailuun

Omatoimisen jumppailun tueksi on nyt mahdollista saada valmiita harjoitusohjelmia Kyttälän lähitorilta. Vastuskuminauhalla tehtäviä harjoituksia voit bongailla lähitorin seiniltä ja ottaa kotiinviemisiksi ohjevihkosen. Kevään mittaan teemme lisää ohjeita yhdessä ahkerien ryhmä- ja kotikuntoilijoidemme kanssa.



Huomioithan että pääsemme aloittamaan toiminnan 10.1. mikäli rajoitustoimia ei jatketa.

HENKILÖKOHTAISTA OHJAUSTA

MA 9.15-11.15	Sairaanhoidtaja Marjo tavattavissa	Työhuone
MA 10-12 (10.1. alk.)	ATK-opastus , Mukanet	Aula
TI-KE 9-10	Palveluohjaaja Toni tavattavissa	Työhuone
TO-PE 9-10	Fysioterapeutti Iida tavattavissa	Työhuone

PALVELUT

MA-PE 11-14, LA 11-13.30	Lounas	Selma
MA-PE 8-15	Kuntosali. 25 €/3 kk, 50 €/6 kk Kuntosali tai 3 €/krt. Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma.	
TO 9-15 (kuun 2. torstai 10.2. alk.)	Jalkahoidtaja Merja Salminen,	Hoitola
TO 10-12	045 615 2861	
PE 10-12	Miesten sauna , 3 €/krt	Sauna
PE 9-15	Naisten sauna , 3 €/krt	Sauna
	Hieroja Sari Mäkkylä, 0500 931 080	Hoitola

LIIKUNTARYHMÄT

MA 10-11
(10.1. alk.)
MA 10.30-11.30
(10.1. alk.)
MA 12.30-14
(10.1.-11.4.)
MA 14-15.20
(10.1. alk.)
MA 15.30-17
(10.1. alk.)
TI 9.30-10.45
(11.1. alk.)
TI 11-12.15
(11.1. alk.)
TI 12.30-13.30
(11.1. alk.)
TI 13.45-14.45
(1.-22.2.)
KE 10-11
(12.1. alk.)
KE 11.15-12.15
(12.1. alk.)
KE 12.30-14 (2.-23.2.)

KE 16-17
(12.1. alk.)
KE 18.20-19.20
(12.1.-18.5.)
TO 9-10
(20.1. alk.)
TO 14-15
(13.1. alk.)
TO 14-15
(13.1.-10.2.)



Omaishoitajien kuntosali Kuntosali €

Tuolijumppa. Liikettä kehoon istuen ja seisten. Koskipirtti

Lempeä jooga Ahjola. Koskipirtti € i
Anu Pulkkinen

Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtti € i

Hathajooga. Jyrki Helminen, Koskipirtti € i
Jooga Tampere.

Tasapainovirkut I. Kehitysvammaiset, Nääsville. Koskipirtti € i

Tasapainovirkut II. Kehitysvammaiset, Nääsville. Koskipirtti € i

Luustoliikunta. Jumppaa tuki- ja liikuntaelimille. Koskipirtti

Kaatumisen ehkäisy. Koskipirtti
Tietoa ja treeniä, Nääsville.

Kuntoa ja kehonhallintaa. Koskipirtti
Lihassoimaa ja tasapainoa.

Venyttely & rentoutus. Koskipirtti
Kehon ja mielen hyvää oloa.

Jooga AVH-ryhmä Koskipirtti € i
Laura Lilja, Ahjola.

Lempeä jooga Mukana. Koskipirtti i
Jyrki Helminen.

Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtti

Virkkuset. Ikäant. kehitysvammaiset, Nääsville. Koskipirtti € i

Miesten kuntosali Kuntosali €

Lempeä liikunta Koskipirtti
Lotta Majuri, Nääsville.

€ maksullinen i ilmoittautuminen S suljettu ryhmä

PE 9-10
(14.1 alk.)
PE 10.15-11.45
(14.1. alk.)
PE 13-14
(14.1. alk.)



Miehet liikkeelle! Kuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta.
Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen
Tasapainojumppa kiertoarjoitteluradalla

Koskipirtti
Koskipirtti € i
Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

MA 11.45-12.45
(kuun 2. ma 10.1. alk.)
MA 12-13
(10.1. alk.)
MA 13-15
(10.1. alk.)
MA 15-16.30
(11.2. alk.)
TI 10-11
(11.1. alk.)
TI 11-12.30
(11.1. alk.)
TI 13-15
(11.1. alk.)
TI 14-15.30
(kuun 3. ti 18.1. alk.)
KE 12-14
(kuun 1. ke 2.2. alk.)
TO 11.30-12.30
(kuun 2. to 13.1. alk.)
TO 12-14
(parill. viikot 13.1. alk.)
TO 12.30-13.45
(13.1. alk.)
TO 14-16.15
(13.1.-14.4.)
PE 14-15
(14.1. alk.)
KEVÄT -22
KEVÄT -22



Lukutoukat. Keskustelua luetuista kirjoista.

Keskusteluolkkari

Käsityökerho

Musaryhmä

Tuija/Hilkka

Aivotreenit

Sirpa/Tuija, Nääsville

Runoryhmä. Runoutta eri teemoista. Arja Rantanen

Skip-Bo -peliporukat

Kirjallisuuspiiri

Pysäkki - omaishoitajien vertaistuki

Runo-olkkari

Senioriteatteri Täpinät

Taru Tapioharju

Miesten keskusteluryhmä

Juttu-tupa afaatikoille

Tarja Kuuva, Ahjola.

Keskusteleva raamattupiiri

Luustokurssi. Osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville.

Askartelu

Tupa
Olkkari
Kammari
Olkkari
Kammari
Olkkari
Kammari

Olkkari

Tupa S

Olkkari

Koskipirtti

Tupa

Olkkari € i

Olkkari
Ilmoittaudu & kysy lisää
Tonilta/lidalta i

€ maksullinen i ilmoittautuminen S suljettu ryhmä



Palveluohjaaja Toni Saravirta

040 5737 615, toni.saravirta@tamperemissio.fi

TI-KE 9-10 työhuoneessa, 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

TO-PE 9-10 työhuoneessa, 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

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

tamperemissio.fi/kyttalan-lahitori