

MAANANTAINA

LIIKUNTARYHMÄT

10-11	Omaishoitajien kuntosali	Kuntosali
10.30-11.30	Tuolijumppa. Kuntoa ja vetreyttä istuen ja seisten.	Koskipirtti
12.30-14 (10.1.-11.4.)	Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen	Koskipirtti
14-15.20 (10.1. alk.)	Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen	Koskipirtti
15.30-17 (10.1. alk.)	Hathajooga. Jyrki Helminen, Jooga Tampere.	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

11.45-12.45 (kuun 2. ma)	Lukutoukat. Keskustellaan luetuista kirjoista.	Tupa
12-13 (10.1. alk.)	Keskusteluolkkari Ohjaaja paikalla	Olkkari
13-15	Käsityökerho	Kammari
15-16.30 (11.2. alk.)	Musaryhmä Tuija/Hilkka	Olkkari

MAANANTAINA

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9.15-11.15	Sairaanhoidaja Marjo tavattavissa	Aulan työhuone
10-12 (10.1. alk)	ATK-opastus. Mukanet	Aula

PALVELUT

ARK. 11-14, LA 11-13.30	Lounas	Selma
ARK. 8-15 pl. varaukset (lista salilla)	Kuntosali. 25 €/3 kk tai 3 €/krt. Fysioterapeutin alku- ohjaus ja harjoitusohjelma.	Kuntosali

TIISTAINA

LIIKUNTARYHMÄT

9.30-10.45 (11.1. alk)	Tasapainovirkut I. Kehitysvammaiset, Nääsவில்.	Koskipirtti
11-12.15 (11.1. alk)	Tasapainovirkut II. Kehitysvammaiset, Nääsவில்.	Koskipirtti
12.30-13.30 (11.1. alk)	Luustoliikunta. Jumppaa tuki- ja liikuntaelimille.	Koskipirtti
13.45-14.45 (1.-22.2.)	Kaatumisen ehkäisy. Tietoa ja treeniä, Nääsவில்.	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

10-11 (11.1. alk.)	Aivotreenit Sirpa/Tuija, Nääsவில்	Kammari
11-12.30 (11.1. alk.)	Runoryhmä Arja Rantanen	Olkari
13-15 (11.1. alk.)	Skip-Bo -peliporukka	Kammari
14-15.30 (3. to 18.1. alk)	Kirjallisuuspiiri	Olkari

TIISTAINA

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9-10

Palveluohjaaja Toni
tavattavissa

Aulan
työhuone

PALVELUT

ARK. 11-14,
LA 11-13.30

Lounas

Selma

ARK. 8-15 pl.
varaukset
(lista salilla)

Kuntosali. 25 €/3 kk tai
3 €/krt. Fysioterapeutin alku-
ohjaus ja harjoitusohjelma.

Kuntosali

KESKIVIKKONA

LIIKUNTARYHMÄT

10-11 (12.1. alk.)	Kuntoa ja kehonhallintaa. Lihassoimaa ja tasapainoa.	Koskipirtti
11.15-12.15 (12.1. alk.)	Venyttely & rentoutus. Kehon ja mielen hyvää oloa.	Koskipirtti
12.30-14 (2.-23.2.)	Jooga AVH-ryhmä Laura Lilja, Ahjola.	Koskipirtti
16-17 (12.1. alk.)	Lempeä jooga Mukana. Ohjaaja Jyrki Helminen.	Koskipirtti
18.20-19.20 (12.1.-18.5.)	Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys.	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

12-14	Pysäkki – omaishoitajien vertaistuki	Tupa
-------	---	------

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9-10	Palveluohjaaja Toni tavattavissa	Aulan työhuone
------	--	-------------------

PALVELUT

ARK. 11-14, LA 11-13.30	Lounas	Selma
ARK. 8-15 pl. varaukset (lista salilla)	Kuntosali. 25 €/3 kk tai 3 €/krt. Fysioterapeutin alku- ohjaus ja harjoitusohjelma.	Kuntosali

TORSTAINA

LIIKUNTARYHMÄT

9-10 (23.12. asti)	Virkkuset. Kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti
14-15	Miesten kuntosali	Kuntosali
14-15 (13.1.-10.2.)	Lempeä liikunta Lotta Majuri, Nääsville.	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

11.30-12.30 (2. to 13.1. alk.)	Runo-olkkari	Olkkari
12-14 (parill. viikot 13.1. alk.)	Senioriteatteri Täpinät Taru Tapioharju	Koskipirtti
12.30-13.45 (13.1. alk.)	Miesten keskusteluryhmä	Tupa
14-16.15 (13.1.-14.4.)	Juttu-tupa afaatikoille. Tarja Kuuva, Ahjola.	Olkkari

TORSTAINA

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9-10 **Fysioterapeutti** lida Aulan
tavattavissa työhuone

PALVELUT

9-15 **Jalkahoitaja** Merja Salminen, Hoitola
(2. to 10.2. alk) 045 615 2861

10-12 **Miesten sauna**, 3 €/krt Sauna

MA-PE 11-14, **Lounas** Selma
LA 11-13.30

MA-PE 8-15 pl. **Kuntosali**. 25 €/3 kk tai Kuntosali
varaukset 3 €/krt. Fysioterapeutin alku-
(lista salilla) ohjaus ja harjoitusohjelma.

PERJANTAINA

LIIKUNTARYHMÄT

9-10 (14.1 alk.)	Miehet liikkeelle! Kuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta.	Koskipirtti
10.15-11.45 (14.1 alk.)	Kehon huolto ja luova liike Anu Pulkkinen	Koskipirtti
13-14 (14.1 alk.)	Tasapainojumppa kiertoharjoitteluradalla	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

14-15 (14.1 alk.)	Keskusteleva raamattupiiri	Olkkari
----------------------	-----------------------------------	---------

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9-10	Fysioterapeutti lida tavattavissa	Aulan työhuone
------	---	-------------------

PALVELUT

9-15	Hieroja Sari Mäkkylä, 0500 931 080	Hoitola
10-12	Naisten sauna , 3 €/krt	Sauna
MA-PE 11-14, LA 11-13.30	Lounas	Selma
MA-PE 8-15 pl. varaukset (lista salilla)	Kuntosali . 25 €/3 kk tai 3 €/krt. Fysioterapeutin alku- ohjaus ja harjoitusohjelma.	Kuntosali