

ELOKUU 2022

Sannin ja sinun mielipuuha

Kuukausikirjettä kirjoittaessani tuli mieleeni, etten ole tainnut vielä esitellä itseäni tarkemmin, joten tässä muutama sana minusta. Olen 90-luvun lapsi, ja uskomatonta kyllä, täytän tänä vuonna 30 vuotta. Olen kotoisin Lappeenrannasta ja asunut täällä Tampereen seudulla nyt muutaman kuukauden. Vapaa-ajallani liikun luonnossa; suunnistan, hiihdän ja retkeilen. Satunnaisesti käyn myös ratsastamassa, tykkään eläimistä ja erityisesti koirista ja hevosista. Kokeilen mielelläni kaikkea uutta, vaikkakin olen myös kova jännittämään uusia asioita!

Minkälaiset asioiden ja aiheiden parissa sinä viihdyt? Tule kertomaan meille **ajatuksiasi Asiakasraadissa 22.8. klo 12.30** kahvittelun merkeissä.



Vielä on kesää jäljellä!

Kesän viimeinen kuukausi on käsillä, osa vielä viettelee lomaansa, kun toiset jo palaavat takaisin työn ääreen. Kesän valoisat illat väistyvät ja saamme nauttia elokuun hämärtyivistä illoista. Itsessäni elokuu aiheuttaa joka vuosi pienen haikeuden tunteen. Ilmassa leijuu jo ajatus syksystä, ja on valmistauduttava luopumaan kesän hellivästä lämmöstä, auringosta ja vehreydestä. Onneksi koko elokuu on edessäpäin ja kesästä ehtii vielä nauttimaan!

Elokuun puolivälin tienoilla koululaiset palaavat koulun penkille ja monessa perheessä siirrytään taas arjen aherrukseen. Syksyn lähestyminen näkyy myös täällä lähitorilla. Elokuun puolivälin tienoilla fysioterapiaopiskelija Siiri aloittaa harjoittelujakson lähitorilla ja perehtyy mm. toimintakyvyn arviointiin ja ylläpitoon sekä ryhmien ohjaukseen.

TAPAHTUMAT

22.8. 12.30-14

Asiakasraati

Aula



Ideoidaan yhdessä!

Millaisia tapahtumia tai ryhmiä haluaisit syksyille? Miten lähitorimme toimintaa voisi kehittää? Tervetuloa juttelemaan ja kahvittelemaan kanssamme! Kuvassa ideointitunnelmia "maski-ajalta".

HENKILÖKOHTAISTA OHJAUSTA

MA-PE 9-15

Palveluohjaaja Toni
tavattavissa

Työhuone

MA-PE 9-15

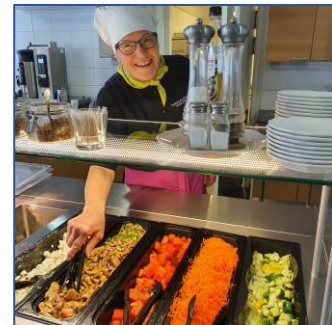
Fysioterapeutti Sanni
tavattavissa

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.

Kuntosali

TO 9-15
(2. to), jatkuu 8.9.

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

MA 11-12

MA 14-15.20

(15.8. alk.)

MA 16-17

(29.8.-5.9.)

MA 17-18

(29.8.-5.9.)

TI 12.30-13.30



Tuolijumppa. Liikettä kehoon istuen ja seisten.

Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen Koskipirtti

Istumajooga. Koskipirtti

Seniorijooga. Koskipirtti

Luustoliikunta. Jumppaa tuki- ja liikuntaelimille. Koskipirtti



Paikat vetreäksi!

Luustoliikuntaryhmä on jumpannut yhdessä läpi kesän, mikä onkin hyvää vaihtelua monenmoisille mökki- ja muille kesäisille askareille. Syksyllä liikuntaryhmien tarjonta tuttuun tapaan lisääntyy, joten sinullekin varmasti löytyy sopiva. Tervetuloa!

KE 10-11

KE 11.15-12.15

KE 16-17

TO 12-13

PE 9-10

PE 10.15-11.45

(19.8. alk.)

PE 13-14

Kuntoa ja kehonhallintaa. Koskipirtti

Lihassoimaa ja tasapainoa.

Venyttely & rentoutus. Koskipirtti

Kehon ja mielen hyvää oloa.

Lempeä jooga Mukana. Ulkona/ Koskipirtti

Jyrki Helminen.

Laiskanlinnajumppa Koskipirtti

Leppoosaa jumppaa istuen

Miehet liikkeelle! Kuntoa, Koskipirtti

tasapainoa ja liikkuvuutta.

Kehon huolto ja luova liike. Koskipirtti

Anu Pulkkinen

Tasapainojumppa Koskipirtti

kiertoharjoitteluradalla



HARRASTERYHMÄT

MA 13-15

Käsityökerho

Kammari



TI 13-15

Skip-Bo –peliporukka

Kammari

TI 14-15.30
(16.8. / 3. ti)

Kirjallisuuspiiri

Olkkari

KE 12-14
(3.8. / 1. ke)

Pysäkki – omaishoitajien
vertaistuki

Tupa



TO 12.30-13.45
(18.8. alk.)

Miesten keskusteluryhmä

Tupa

TO 13-15

Turistit – Tampere tutuksi
yhdessä liikkuen

Aula (lähtö)



Esimakua syksystä

Jos omat juuret kiinnostavat, olet lämpimästi tervetullut mukaan **Sukututkimuspiiriin**, joka aloittaa **21.9.** Kysy lisää Tonilta tai tule hakemaan esite lähitorilta, ja ilmoittaudu mukaan!



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

040 6700 115, marjo.uusi-kakkuri@tamperemissio.fi
Maanantaisin 9:15-11:15, ilman ajanvarausta

Terveystenhoidon ohjausta ja pienet sairaanhoidolliset toimenpiteet.

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