

MAANANTAINA

LIIKUNTARYHMÄT

10-11	Omaishoitajien kuntosali. Tampereen seudun omaishoitajien ryhmä.	Kuntosali
10.30-11.30	Tuolijumppa. Kuntoa ja vetreyttä istuen ja seisten.	Koskipirtti
12.30-14	Lempeä jooga Ahjola Anu Pulkkinen.	Koskipirtti
14-15.20	Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen	Koskipirtti
15.30-17	Hathajooga Jyrki Helminen	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

12.30-13.30	Olkkari. Keskustelua ja kohtaamisia.	Olkkari
11.45-12.45 (kuun 2. ma)	Lukutoukat. Keskustellaan luetuista kirjoista.	Tupa
13-15	Käsityökerho	Kammari
15-16.30	Musaryhmä. Tuija Tiitta-Ylipää ja Hilikka Malm.	Olkkari

MAANANTAINA

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

9.15-11.15	Sairaanhoidaja Marjo tavattavissa	Aulan työhuone
10-12	ATK-opastus. Mukanet	Aula
11-13 (kuun 1. ma)	Muistineuvonta. Nääsவில்	Kammari
11-13 (kuun 1. ma)	Ravitsemus- ja liikunta- neuvonta. Nääsவில்	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	Tasapainovirkut I. Kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti
11-12.15	Tasapainovirkut II. Kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti
12.30-13.30	Luustoliikunta. Jumppaa tuki- ja liikuntaelimille.	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

10-11	Aivojumppa	Kammari
11-12.30	Runoryhmä Arja Rantanen	Olkkari
13-14 (19.10.-23.11.)	Treenaa tabletilla Nääsville	Olkkari
13-15	Skip-Bo -peliporukat ryhmät 1 ja 2	Kammari & Tupa
14-15.30 (kuun 3. tiistai)	Kirjallisuuspiiri. Keskustelua yhdessä sovitusta kirjasta.	Olkkari
15-16.30 (kuun 1. tiistai)	Tunteva -omaishoitajien vertaistuki (suljettu ryhmä)	Olkkari

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	Kuntoa ja kehonhallintaa. Lihaskuntoa ja tasapainoa.	Koskipirtti
11.15-12.15	Venyttely & rentoutus. Kehon ja mielen hyvää oloa.	Koskipirtti
14-15 (3.-17.11.)	Voimaa ja vetreyttä välineillä: keppi. Näsvillen kurssi 3 krt	Kuntosali
16-17	Lempeä jooga Mukana. Ohjaaja Jyrki Helminen.	Koskipirtti
18.20-19.20 (1.9.-8.12.)	Selkärühmä. Tampereen seudun selkäyhdistys.	Koskipirtti

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	Virkkuset. Kehitysvammaiset, Nääsville.	Koskipirtti
14-15	Miesten kuntosali	Kuntosali
14.15-15.15	Laiskanlinnajumppa. Kotoisan leppoisaa jumppaa istuen.	Kuntosali

HARRASTERYHMÄT

11-12.30 (kuun 4. to)	Pöytälaatikkorunoilijat Arja Rantanen	Olkkari
11.30-12.30 (kuun 2. to)	Runo-olkkari	Olkkari
12-14 (parill.vko 9.9.-2.12.)	Senioriteatteri Täpinät Taru Tapioharju	Koskipirtti
12.30-13.45	Miesten keskusteluryhmä	Tupa
14-16.15	Juttu-tupa afaatikoille. Tarja Kuuva, Ahjola.	Olkkari
14.15-15.15 (30.9.-11.11.)	Muistimatto. Sirpa Ritvanen, Nääsville	Koskipirtti

TORSTAINA

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

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

PALVELUT

9-15 **Jalkahoitaja** Merja Salminen, Hoitola
(kuun 2. to) 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

10.15-11.45	Kehon huolto ja luova liike Anu Pulkkinen	Koskipirtti
13-14 (5.11-17.12)	Tasapainojumppa kiertoharjoitteluradalla	Koskipirtti

HARRASTERYHMÄT

14-15	Keskusteleva raamattupiiri	Olkkari
-------	-----------------------------------	---------

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

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