

TAMMIKUU 2023

Konsertteja ja kursseja

Uutta vuotta aloitellaan parilla konsertilla, joista jälkimmäisessä on tanssilattiakin vapaa, jos menojaalkaa alkaa vipattamaan! Uusi ryhmiäkin on, kuten Bingo. Myös kursseja on tarjolla tabletin ja ravitsemuksen saloihin tutustumiseen liittyen. Kurkkaa lisää seuraavalta sivulta.

On ollut oikein mieltä lämmittävää, kun muutamat kantakävijämme ovat ulkoilulenkillään ihan muuten vaan tulleet moikkaamaan ja kuulumisia vaihtamaan. Vuosien saatossa moni kuukausikirjeemme saaja ei sen sijaan ole enää syystä tai toisesta päässyt käymään täällä kyläsillä. Helmikuusta alkaen kuukausikirjeen paperiversio on saatavilla vain lähitorin aulassa. Sähköpostilla kirjeen saa edelleen.



Uusia tuulia ja tuttua toimintaa


Vuodenvaihteessa Pirkanmaan hyvinvointialue aloittaa toimintansa ja vastaa maakunnan asukkaiden sosiaali- ja terveystalvakuista, joihin lähitoritkin kuuluvat. Uudistuksen tarkoituksena on taata yhdenvertaiset palvelut kaikille pirkanmaalaisille. Esimerkiksi lähitorikortin kaltaista lounasetua ei juurikaan ole ollut muissa kunnissa, minkä vuoksi tamperelaiset joutuvat siitä valitettavasti luopumaan.

Tulevana vuonna tulemme muiden lähitorien tavoin panostamaan henkilökohtaiseen neuvontaan ja ohjaukseen. Tuttujen liikuntaryhmien ohjaukseen olemme saaneet apua yhteistyöoppilaitoksistamme.


23.1. pidämme jälleen **Toriraadin**, jossa keskustelemme lähitorin kehittämisestä kahvittelun merkeissä, tervetuloa!



TAPAHTUMAT

TO 19.1. 13-14		Hyvän mielen yhteiskonsertti, Marja-Liisa ja herraseurue - Lähitorin kävijöille ja ryhmäkotien asukkaille (käytämme maskeja)	Koskisali 8. Krs
MA 23.1. 12-13		Toriraati – lähitorin kehittämistä ja kahvittelua yhdessä	Aula
TO 26.1. 14.30-15.15		Wanhaan malliin – tanssit & konsertti, senioritangokuningas Pepe Enroth - Kahvi ja leivos 3 €	Selma

KURSSIT JA LUENNOT

TO 19.1. 13-14.30		Treenaa tabletilla Nääsவில்	Olkari 
TI 24.1. 12-13		Tietoisku: Vitamiinit ja hivenaineet – mihin tarvitaan, mistä saa...?	Aula

PALVELUT

MA-PE 11-14 LA 11-13.30	Selman lounas Lounaslista: 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 ajanvarauksella.	
TO 9-15 2. to	Jalkahoitaja Merja Salminen, 045 615 2861	Hoitola
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

HENKILÖKOHTAISTA OHJAUSTA

MA 10-12 parilliset viikot 9.1. alk.	Atk-neuvonta, Mukanet	Aula
MA-PE 9-15	Palveluohjaaja Toni tavattavissa	Työhuone
MA-PE 9-15	Fysioterapeutti Sanni tavattavissa	Työhuone
MA 9.15-11.15	Sairaanhoitaja Marjo ilman ajanvarausta	Työhuone

LIIKUNTARYHMÄT

MA 11-12	Tuolijumppa. Liikettä kehoon istuen ja seisten.	Koskipirtti
MA 12.30-14 9.1. alk.	Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen (täynnä)	Koskipirtti € i
MA 14-15.20 9.1. alk.	Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen	Koskipirtti i
MA 15.30-17 9.1. alk.	Hathajooga. Jooga Tampere	Koskipirtti € i
TI 8.30-10.30 10.1. alk.	Virkkuset. kehitysvammaiset, Nääsவில்	Koskipirtti i
TI 12.30-14 10.1.-11.4.	Asahi - terveystoiminta. Ahjola (täynnä)	Koskipirtti € i
KE 10-11	Kuntoa ja kehonhallintaa Lihassoimaa ja tasapainoa.	Koskipirtti
KE 16-17	Lempeä jooga Mukana Jyrki Helminen.	Koskipirtti
TO 10.30-11.30	Luustoliikunta. Jumppaa tuki- ja liikuntaelimiille.	Koskipirtti
TO 18.30-19.30 11.1.-17.5.	Selkärühmä. Tampereen seudun selkäyhdistys	Koskipirtti € i
PE 10.15-11.45 13.1. alk.	Kehon huolto ja luova liike Anu Pulkkinen	Koskipirtti i

maksullinen €

ilmoittautuminen i

HARRASTERYHMÄT

MA 12-13
2. ma / 9.1.

MA 12-14
parill.vko 23.1. alk.

MA 13-15
2.1. alk.

MA 18-20
parill. vko 9.1. alk.

TI 13-15
3.1. alk.

TI 14-15.30
3. ti / 17.1.

TI 16.30-18
10.1. alk.

TI 17.30-19.30
3.1. alk.

KE 10-11.30
18.1.-29.3. (pl. 1.3.)

KE 12-14
1. ke / 4.1.

KE 13-15
4.1. alk.

KE 14-15
4.1. alk.

TO 12-14
12.1, 9.2, 2.3, 6.4 ja 4.5.

TO 12.30-13.45
5.1. alk.

TO 18-20
12.1. alk.

TO 13-15
4. to / 26.1.

TO 14-16.15
12.1.-13.4.

PE 11.30-13.30
20.1. alk.

uutta

uutta

uutta

Lukutoukat

Senioriteatteri Täpinät

Käsityökerho

Ihmeiden oppikurssi

Skip-Bo -peliporukka

Kirjallisuuspiiri

Improvisaatioteatteri

Pixels Sisters -nörttikuoro

Sukututkimuspiiri

Ahjola

Pysäkki. Omaishoitajien
vertaistuki (suljettu ryhmä)

Askartelu

Keskusteleva raamattupiiri

Keskusteleva runoryhmä

Arja Rantanen

Miesten keskusteluryhmä

Naislaulajien kuoro

Bingo

Juttu-Tupa afaatikoille

Ahjola (täynnä)

Musaryhmä

Tupa

Olkkari

Kammari

Tupa

Kammari,
Aula
Olkkari

Koskipirtti



Koskisali



Olkkari



Tupa

Kammari

Olkkari

Olkkari

Tupa

Koskisali



Aula

Olkkari



Olkkari

maksullinen (€)

ilmoittautuminen (i)

Poimintoja vuodelta 2022

Vuosi sitten tammikuussa elimme vielä pandemiarajoitusten aikaa ja vasta helmikuun loppupuolella pääsimme aloittamaan ryhmätoiminnan uudelleen.



Maaliskuussa vietimme mm. Naistenpäivää ja Maailman teatteripäivää, joista saimme tietysti ”syyn” viettää mitä mukavinta aikaa yhdessä! Huhtikuussa pidimme lähitorilla Pääsiäismyyjäiset, ja myös konsertteja ja



kulttuuria piti olla, tällä kertaa Rotary-orkesterin musiikin ja Laurin Viidan runojen merkeissä.

Toukokuussa lähitorille jalkautui Dostojevskin idiootti –näytelmä, josta saimme nauttia täysin siemauksin näyttelijöiden antaessa kaikkensa – karvahatuissaan. Kuulemma pikku hiki pukkasi pintaan!



Kesäkuun huipentumana oli juhannusretki Vähäsiltaan, jota olikin jo odotettu pitkän tauon jälkeen. Heinä- ja elokuussa kesäisten puuhien lisäksi moni tuli jumpalle tai tapaamaan tuttujaan jossakin harrasteryhmässä.

Syyskuussa ryhmätoiminta alkoi täydellä tohinalla, ja uusiakin ryhmiä oli tarjolla. Lokakuussa yksi mieleenpainuva tapahtuma oli Ruskaretki, jossa Ahlmanin opiskelijat olivat järjestäneet aivan upeaa ohjelmaa! Marraskuun ”kärkenä” oli puolestaan Ravitsemuspäivä, jossa pääsimme kuulemaan yhtä alan johtavaa asiantuntijaa. Joulukuussa lähitorilla oli tuttuun tapaan joulumyyjäiset sekä jouluista ruokaa, musiikkia ja runoja – ja sitä joulumieltä.





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 (12.12. alk.)

Terveystieteiden ohjausta ja pienet sairaanhoidolliset toimenpiteet.

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