



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

Kyttälän lähitori

Syyskuu 2023

Palveluohjaaja Sini (alk. 18.9) ma-pe 9–15, 040 573 7615

Fysioterapeutti Iida ma-pe 9–15, 040 632 7834

Sairaanhoitaja Marjo pe 9-15 , 040 670 0115

pl. ajanvaraukset

1.9. perjantai

9-15..... Sairaanhoitajan vastaanotto

10.15–11.45..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)

4.9. maanantai

10–12 Atk-opastus. Mukanet. Parilliset viikkojen maanantait. (4.9. ja 18.9.)
Aulassa.

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtissä.

12–13 Lukutoukat. Kerran kuukaudessa. Tuvassa.

12–13.30 Senioriteatteri Täpinät. Parilliset viikkojen maanantait (4.9. ja 18.9.)
Olkkarissa.

12.30–14 Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. 4.9-27.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)

14-15.20 Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)

14.30–15.30 **Wanhaan malliin -tanssit & konsertti**. Pepe Enroth. Selmassa.

18–20 Ihmeiden oppikurssi. Parilliset viikkojen maanantait
(4.9. ja 18.9.) Tuvassa.



5.9. tiistai

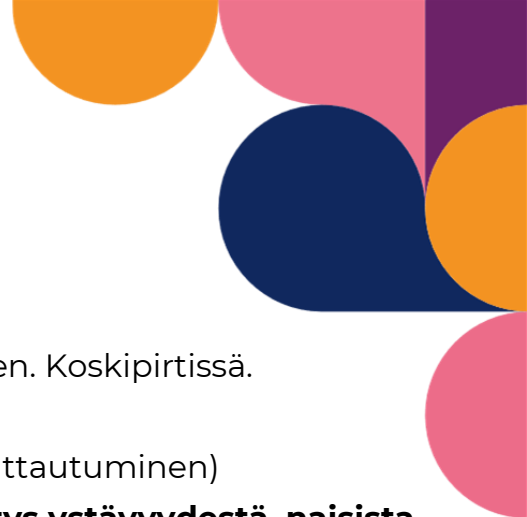
- 12.30–14 Asahi terveysliikunta. Ahjola. 5.9–28.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
- 13–15 Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 14.15–15.15..... **Rentoutus- ja venyttelyhetki.** Koskipirtissä. Kiipulan opiskelijat.
- 17–20 Pixel Sisters -nörttikoulu. Koskialissa. (ilmoittautuminen)

6.9. keskiviikko

- 10–11 Kuntoa ja kehonhallintaa alkeet. Koskipirtissä. Varalan opiskelijat.
- 11.15–12.15..... Kuntoa ja kehonhallintaa jatkotaso. Koskipirtissä. Varalan opiskelijat.
- 12–14 Pysäkki – omaishoitajien vertaistuki. Kuukauden 1. keskiviikko.
Tuvassa. (suljettu ryhmä)
- 14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
- 14–18 Avunkantajien neulontakerho. Kristiina Taalikka. Aulassa.
- 16–17 Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
- 18.30–19.30 Selkäystävällinen joogapilates. Tampereen seudun selkäyhdistys.
6.9–13.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

7.9. torstai

- 10.30–11.30 Luustoliikunta. Koskipirtissä. TAMK opiskelijat.
- 11–12.30 Keskusteleva runoryhmä. Kuukauden 1. torstai. Arja Rantanen.
Olkkarissa.
- 12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
- 12.30–14.00..... Musaryhmä. Olkkarissa.
- 14–16.15 Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. 7.9–30.11 Olkkarissa.
(ilmoittautuminen)
- 17.15–20.00..... Naislaulajien kuoro. 17.8–30.11. Koskialissa. (ilmoittautuminen)
- 18.30–19.30 Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. 7.9–14.12
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)



8.9. perjantai

- 9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto
- 10.15–11.45 Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
- 12.30–14 Jooga Ahjola. 8.9–1.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 13–14 **Naisten sauna – vihdantuoksuinen esitys ystävydestä, naisista ja saunasta.** Sanna Ristaniemi ja Henna Valkeamäki, Ritvalalaiset kollektiivi. Koskisalissa, 8. krs.

11.9. maanantai

- 11–12 Tuolijumppa. Koskipirtissä.
- 12.30–14 Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. 4.9–27.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
- 13–15 Käsityökerho. Kammarissa.
- 14–15.20 Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
- 15.30–17 Hathajooga 1. Jooga Tampere. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
(10 €/krt)

12.9. tiistai

- 9–10.15 Virkkuset. Kehitysvammaisten liikuntaryhmä. Nääsவில்.
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
- 10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipirtissä.
(10 €/krt)
- 12.30–14 Asahi terveysliikunta. Ahjola. 5.9–28.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
- 13–14 Lautapelejä Kiipulan opiskelijoiden kanssa. Kammarissa.
- 13–15 Skip-Bo -peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
- 17–20 Pixel Sisters -nörttikouoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)

13.9. keskiviikko

- 10–11 Kuntoa ja keuhonhallintaa alkeet. Koskipirtissä. Varalan opiskelijat.
- 11.15–12.15 Kuntoa ja keuhonhallintaa jatkotaso. Koskipirtissä. Varalan opiskelijat.
- 13–14 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa. (Huom! poikkeava aika)
- 14–18 Avunkantajien neulontakerho. Kristiina Taalikka. Aulassa.



- 16–17 Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
18.30–19.30 Selkäystävällinen joogapilates. Tampereen seudun selkäyhdistys.
6.9–13.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

14.9. torstai

- 10.30–11.30 Luustoliikunta. Koskipirtissä. TAMK opiskelijat.
12.00–14.00.....Musaryhmä. Olkkarissa.
12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
13.30–15 Luova tanssi. Sopimusvuori. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)
14–16.15 Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. 7.9–30.11 Olkkarissa.
(ilmoittautuminen)
14.30–15.30 **Konsertti Tanssimusiikkia suomalaisittain: VoxKS Duo Soile & Kari.** Ravintola Selmassa.
17.30–20 Naislaulajien kuoro. 17.8.–30.11. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)
18.30–19.30 Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. 7.9–14.12
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

15.9. perjantai

- 9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto
10.15–11.45..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
12.30–14 Jooga Ahjola. 8.9–1.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

18.9. maanantai

- 10–12 Atk-opastus. Mukanet. Parilliset viikkojen maanantait. (4.9. ja 18.9.)
Aulassa.
11–12 Tuolijumppa. Koskipirtissä.
12–13.30 Senioriteatteri Täpinät. Parilliset viikkojen maanantait (4.9. ja 18.9.)
Olkkarissa.
12.30–14 Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. 4.9–27.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
13–15 Käsityökerho. Kammarissa.
14–15.20 Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
15.30–17 Hathajooga 1. Jooga Tampere. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
(10 €/krt)



18–20 Ihmeiden oppikurssi. Parilliset viikkojen maanantait (4.9. ja 18.9.)
Tuvassa.

19.9. tiistai

9–10.15 Virkkuset. Kehitysvammaisten liikuntaryhmä. Nääsவில்.
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)
10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipirtissä.
(10 €/krt)
12.30–14..... Asahi terveystiliikunta. Ahjola. 5.9–28.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
13–14 Musiikkihetki Kiipulan opiskelijoiden kanssa. Olkkarissa.
13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aulassa/Kammarissa.
14–15.30..... Kirjallisuuspiiri. Kuukauden 3. ti. Olkkarissa.
17–20 Pixel Sisters -nörttikuoro. Koskialissa. (ilmoittautuminen)

20.9. keskiviikko

10–11 Kuntoa ja kehonhallintaa alkeet. Koskipirtissä. Varalan opiskelijat.
11.15–12.15..... Kuntoa ja kehonhallintaa jatkotaso. Koskipirtissä. Varalan
opiskelijat.
11–13..... **Kenkäesittelijä Ortobio.** Lähitorin aulassa.
13.30–14.30 **Musiikkia & glamouria 1920-luvulta.** Duo Songbirds.
Koskialissa, 8. krs.
14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
14–18 Avunkantajien neulontakerho. Kristiina Taalikka. Aulassa.
16–17 Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
18.30–19.30 Selkäystävällinen joogapilates. Tampereen seudun selkäyhdistys.
6.9–13.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

21.9. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. Koskipirtissä. TAMK opiskelijat.
12.00–14.00..... Musaryhmä. Olkkarissa.
12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
13.30–15 Luova tanssi. Sopimusvuori. Koskialissa. (ilmoittautuminen)
14–16.15 Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. 7.9–30.11 Olkkarissa.
(ilmoittautuminen)
17.30–20 Naislaulajien kuoro. 17.8.–30.11. Koskialissa. (ilmoittautuminen)



18.30–19.30 Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. 7.9–14.12
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

22.9. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10.15–11.45 Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)

12.30–14 Jooga Ahjola. 8.9–1.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

25.9. maanantai

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtissä.

12–13 **Uusi palveluohjaaja Sini esittäytyy: tule moikkaamaan!** Tarjolla
pientä purtavaa. Aulassa.

12.30–14 Lempeä jooga Ahjola. Anu Pulkkinen. 4.9–27.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)

13–15 Käsityökerho. Kammarissa.

14–15.20 Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)

15.30–17 Hathajooga 1. Jooga Tampere. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
(10 €/krt)

26.9. tiistai

9–10.15 Virkkuset. Kehitysvammaisten liikuntaryhmä. Nääsville.
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipirtissä.
(10 €/krt)

12.30–14 Asahi terveysliikunta. Ahjola. 5.9–28.11 Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)

13–15 **Luontoretki Sorsapuistoon Kiipulan opiskelijoiden kanssa.**
Tapaaminen Aulassa.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aulassa/Kammarissa.

14.30–15.30 **Lauluklubi Gents: konsertti & tanssit.** Mahdollisuus tanssia
yhtyeen jäsenten kanssa. Selmassa.

17–20 Pixel Sisters -nörttikuoro. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)



27.9. keskiviikko

- 10–11 Kuntoa ja kehonhallintaa alkeet. Koskipirtissä. Varalan opiskelijat
11.15–12.15..... Kuntoa ja kehonhallintaa jatkotaso. Koskipirtissä. Varalan
opiskelijat.
14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkarissa.
14–18 Avunkantajien neulontakerho. Kristiina Taalikka. Aulassa.
16–17 Lempeä jooga Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtissä.
18.30–19.30 Selkäystävällinen joogapilates. Tampereen seudun selkäyhdistys.
6.9–13.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

28.9. torstai

- 10.30–11.30 Luustoliikunta. Koskipirtissä. TAMK opiskelijat.
12.00–14.00.....Musaryhmä. Olkkarissa.
12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Tuvassa.
13–14 Bingo. Kuukauden neljäs torstai. Aulassa.
13.30–15 Luova tanssi. Sopimusvuori. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)
14–16.15 Juttu-Tupa afaatikoille. Ahjola. 7.9–30.11 Olkkarissa.
(ilmoittautuminen)
17.30–20 Naislaulajien kuoro. 17.8.–30.11. Koskisalissa. (ilmoittautuminen)
18.30–19.30 Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. 7.9–14.12
Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)

29.9. perjantai

- 9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto
10.15–11.45..... Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtissä.
(ilmoittautuminen)
12.30–14 Jooga Ahjola. 8.9–1.12 Koskipirtissä. (ilmoittautuminen)



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

Poimintoja lokakuun tapahtumista

Selkä kuntoon!- kurssi



Ohjaajana lähitorin
fysioterapeutti Iida

Vintake:

SYYSKONSERTTI
KE 11.10 Klo 14.30
Selmassa



Konsertti:
Elokuvatunnelmia
eri
vuosikymmeniltä

Ke 4.10 klo 14.30
Tytti Koivunen &
Taina Raittila





Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

Kyttälän lähitori

Avoinna ma-pe 8–16

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

tamperemissio.fi/kyttalan-lahitori

[instagram.com/kyttalan_lahitori](https://www.instagram.com/kyttalan_lahitori)

etunimi.sukunimi@tamperemissio.fi

Palveluohjaaja Sini Puranen (alk. 18.9)040 573 7615

Fysioterapeutti Iida Niiles.....040 632 7834

Sairaanhoitaja Marjo Uusi-Kakkuri040 670 0115

Kuntosali 25 €/3 kk tai 3 €/krt

Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella.

Kuntosali avoinna ma-pe 8.00–15.00

Ravintola Selma.....040 837 2427

Lounas ma-pe 11.00–14.00

Lounaslista: tamperemissio.fi/ravintola-selma

Hoitola

Jalkahoitaja Merja Salminen.....045 615 2861

Hieroja Sari Mäkkylä.....0500 931 080

Tilaussauna 3 €/krt. Lämmitetään vain pyynnöstä, ilmoita saunaan tulosta viimeistään edellisenä päivänä.

Naisten sauna torstaisin klo 10–12

Miesten sauna perjantaisin klo 10–12