



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

Kyttälän lähitori

Joulukuu 2023 (muutokset mahdollisia)

POIKKEAVAT AUKIOLOAJAT JOULUKUUSSA:

6.12.2023 lähitori ja ravintola Selma suljettu itsenäisyyspäivänä

25.-26.12.2023 lähitori suljettu

27.12.-29.12.2023 lähitori ja kuntosali avoinna klo 9–15. Ei vastaanottoja tai ryhmätoimintaa.

23.12.2023-1.1.2024 ravintola Selma suljettu

1.12. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto **PERUTTU**.

10.15–11.45 Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtti. Ryhmä täynnä.

12.30–14 Jooga. Ahjola. Koskipirtti. Ilmoittautuminen Ahjolaan.

4.12. maanantai

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

13–15.30 Vanhan kirjan uusi elämä askartelu työpaja 27.11. ja 4.12. Materiaalimaksu 4 € ohjaajalle. Kammari. Ilmoittautuminen ja lisätiedot ohjaajalle Eva Katajamäki tekstiviestillä 0505452682 tai sähköpostilla eva.katajamaki@gmail.com

14–15.20 Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtti.

15–18 Luustokurssi 6.11., 20.11., 4.12., 18.12. ja 22.1.2024. Fysioterapeutti Iida Niiles. Ryhmä täynnä.

5.12. tiistai

9–10.15 Virkkuset. Kehitysvammaisten ihmisten liikuntaryhmä. Nääsville ry. Koskipirtti.

9–11 Palveluohjaajan tiistain avoin vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone.

12–14 Toiveiden lähitori asiakasraati. Tule keskustelemaan ja vaikuttamaan lähitorin toimintaan. Kahvi/tee tauolla. Olkkari.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari

16–18 Twerkers. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

17–20 Pixelit-nörttikuoro. Koskisali. Ilmoittautuminen ohjaajalle.

6.12. keskiviikko Itsenäisyyspäivä, lähitori suljettu

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

**TAMPERE
MISSIO**

**Kyttälän lähitori
Tuomiokirkonkatu 22
p. 040 5737 615**



7.12. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. TAMK opiskelijat ohjaavat. Koskipirtti.

11–12.30 Runoryhmä Jouluevankeliumi ja runoja. Olkkari

11.30–14 Musaryhmä. Tupa.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Kammari.

13.30–15 Luova tanssi. Sopimusvuori. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

14–15.30 Huuliharpistien harjoitukset. Ilmoittautuminen ohjaajalle. Tupa.

14.30–15.30 Konsertti Tampereen Salonkiorkesteri. Selma. Kahvi + pulla tarjous 3 €

17.15–20 Naislaulajien kuoro. Koskisali. Ilmoittautuminen ohjaajalle.

18.30–19.30 Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtti. Ilmoittautumiset Pirjo Kukkamäki puh. 040 8222881.

8.12. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto PERUTTU

10–11 Palveluohjaajan poiminnat; Kun asuminen askarruttaa ikääntyessä.

Ryhmämuotoinen palveluohjaus. Aula.

10.15–11.45 Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtti. Ryhmä täynnä.

11.12. maanantai

10–12 Atk-opastus. Mukanet. Parilliset viikkojen maanantait (11.12.) Olkkari.

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

11–13 Käsityönä tehtyjä talviasusteita. Käteismaksu. Aula.

14–15.20 Kehon huolto ja luova liike jatko. Anu Pulkkinen. Koskipirtti.

14.30–15.30 Kauneimmat joululaulut Jaakko Löytty. Selma. Kahvi + pulla tarjous 3 €

18–20 Ihmeiden oppikurssi. Parilliset viikkojen maanantait (11.12.). Tupa.

12.12. tiistai

9–10.15 Virkkuset. Kehitysvammaisten ihmisten liikuntaryhmä. Nääsville ry. Koskipirtti.

10–12 Palveluohjaajan tiistain avoin vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari

14.30–15.30 Tietoisku Attendo. Pysy vahvana – pysy kunnossa, mutta miten. Selma.

16–18 Twerkers. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

17.30–20 Pixelit-nörttikuoro. Koskisali. Ilmoittautuminen ohjaajalle.

13.12. keskiviikko Joululounas Selmassa 13,50 €

10–11 Kuntoa ja kehonhallintaa alkeet. Varalan opiskelijat. Koskipirtti.

12–13 Joululounaalla pianomusiikkia. Ulla Kurikka. Selma.



14.15–15.15 Tuolijumppa. TAMK opiskelijat ohjaavat. Koskipirtti.

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkari.

14–18 Avunkantajien neulontakerho. Kristiina Taalikka. Olkkari.

16–17 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtti.

17.15–18.15 Selkäystävällinen joogapilates. Tampereen seudun selkäyhdistys.

Koskipirtti. Ilmoittautuminen Mervi Mustonen tekstiviestillä puh. 044 070 0334 tai sähköpostilla mervimustonen1@gmail.com

14.12. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. Koskipirtti.

11.30–14 Musaryhmä. Tupa.

13–13.45 Pihu eli Pirkanmaan huuliharpistit esiintyy. Aula.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Kammari.

13.30–15 Luova tanssi. Sopimusvuori. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

17.30–20 Naislaulajien kuoro. Koskisali. Ilmoittautuminen ohjaajalle.

18.30–19.30 Selkäryhmä. Tampereen seudun selkäyhdistys. Koskipirtti. Ilmoittautumiset Pirjo Kukkamäki puh. 0408222881

15.12. perjantai

9–13 Sairaanhoidajan vastaanotto

10.15–11.45 Kehon huolto ja luova liike. Anu Pulkkinen. Koskipirtti.

12.30–14 Jooga. Ahjola. Koskipirtti. Ilmoittautuminen Ahjolaan. Korvauskerta peruuntuneen kerran vuoksi.

18.12. maanantai

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti

15–18.00 Luustokurssi 6.11., 20.11., 4.12., 18.12. ja 22.1. Fysioterapeutti Iida Niiles. Ryhmä täynnä.

19.12. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.

14–15.30 Kirjallisuuspiiri. Joka kuukauden kolmas tiistai (21.11.). Olkkari.

16–18 Twerkers. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

17–20 Pixelit-nörttikuoro. Koskisali. Ilmoittautuminen ohjaajalle.

20.12. keskiviikko



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkari.

16–17 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtti

21.12. torstai

14–15.30 Huuliharpistien harjoitukset. Ilmoittautuminen ohjaajalle. Tupa.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Kammari.

13.30–15 Luova tanssi. Sopimusvuori. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

14.30–15.30 KonserttiTytti Koivunen. Selma. Kahvi + pulla tarjous 3 €

17.30–20 Naislaulajien kuoro. Koskisali. Ilmoittautuminen ohjaajalle.

22.12. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto **PERUTTU**

25.12. maanantai Joulupäivä, lähitori suljettu

26.12. tiistai Tapaninpäivä, lähitori suljettu

**27.12.-29.12.2023 lähitori ja kuntosali avoinna klo 9–15
ei vastaanottoja tai ryhmätoimintaa**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Tulevia tapahtumia tammikuu 2024



Haluaisitko aloittaa kuntosaliharrastuksen ohjatussa ryhmässä?

Oletko keltanokka kuntosalilla, vai kenties vuosikausia harrastanut konkari? Toivoisitko enemmän henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja onnistumisen kokemuksia ohjatussa kuntosaliryhmässä?

Tammikuussa 2024 Kytälän lähitorin kuntosalilla alkaa fysioterapeutin ohjaama 10 kerran kuntosaliryhmä.

- Ke klo 10-11
(10.1.2024-13.3.2024)
- Osallistumaan pääset tavallisen kuntosalikäynnin hinnalla (3€/kerta tai 25€/3 kk)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [ft.lida /040 632 7834](mailto:ft.lida@040.632.7834)







LAULUKLUBI GENTS

keskiviikko 17.1.2024
kello 14.30–15.30
Kytälän lähitori ravintola Selma

Tunnin tanssit. Vapaa pääsy. Tervetuloa!





AIVOTREENIT

perjantaisin
alkaen 12.1.2024 klo 10–11
Kytälän lähitori kammari

Nääsville ry:n aivotreeneissa tehdään yhdessä logiikkaa, lukujen hahmottamista ja visuaalista älykkyyttä harjoittavia tehtäviä. Vapaa pääsy.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Tule vapaaehtoiseksi TampereMissiolle Kyttälän lähitorille!

Vapaaehtoisena voit auttaa säännöllisesti, kertaluontoisesti tai talkoolaisena – itsellesi sopivalla tavalla. Kerromme mielellämme lisää vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Avoinna ma-pe 8–15.30, 27.12.-29.12.2023 lähitori ja kuntosali avoinna klo 9–15

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori Sini Puranen (ma-pe klo 9–15)

puh. 040 573 7615, sähköposti sini.puranen@tamperemissio.fi

palveluohjaajan avoin vastaanotto ilman ajanvarausta tiistaisin klo 10–12

Fysioterapeutti Iida Niiles (ma-to klo 9–15)

puh. 040 632 7834 sähköposti iida.niiles@tamperemissio.fi

Sairaanhoitaja Marjo Uusi-Kakkuri (pe klo 9–15)

puh. 040 670 0115 sähköposti marjo.uusi-kakkuri@tamperemissio.fi

Kuntosali

avoinna ma-pe 8–15

25 €/3 kk tai 3 €/krt

Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella

Ravintola Selma

puh 040 837 2427, sähköposti selma@tamperemissio.fi

Lounas ma-pe 11–14, ke 13.12. joululounas Selmassa 13,50 €

Lounaslista netissä [Ravintola Selma - TampereMissio](#)

Hoitola

Jalkahoitaja Merja Salminen 045 615 2861, joulukuussa Kyttälän lähitorilla 14.12.2023

Tilaussauna

Huom! Sauna lämmitetään vain pyynnöstä, ilmoitathan saunaan tulosta viimeistään edellisenä päivänä, kiitos. 3 €/kerta/henkilö.

Naisten sauna torstaisin klo 10–12

Miesten sauna perjantaisin klo 10–12