



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Kyttälän lähitori

### Huhtikuu 2024 (muutokset mahdollisia)

**Tule äänestämään ja vaikuttamaan 1.-14.4.2024 mitkä maaliskuussa lähitorillamme kerätyistä Tampereen kaupungin Osallistuvan budjetoinnin kulttuuri- ja liikuntaideoista toteutetaan Kyttälän lähitorilla syksyllä 2024! Lähitorin aulasta löydät äänestyslomakkeet ja laatikon äänille.**

#### 1.4. maanantai 2. pääsiäispäivä, lähitori suljettu

#### 2.4. tiistai

9.20–10.15 Sointukylpyä, rentouttava äänimaljamatka. Sointukylvyt 2.4. ja 16.4. Ilmoittautuminen ohjaajalle sähköposti [suveustampere@gmail.com](mailto:suveustampere@gmail.com) tai WhatsApp/tekstiviesti 045 2042728. Koskipirtti. Hinta 10 €/krt.

10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipirtti. 10 €/kerta.

**12–13.30 Filosofinen keskusteluryhmä 1. tapaaminen. Sovitaan jatkosta tässä tapaamisessa. Mukaan mahtuu keskustelijoita. Olkkari.**

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari

15.30–18 Twerkers. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

#### 3.4. keskiviikko

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

10–11 Ohjattu kuntosaliryhmä ajalla 20.3.–29.5. Ohjaajana fysioterapeutti/ Therapy Trainer.

Ilmoittautuminen fysioterapeutti lida 040 6327834. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk.

11.15–12.15 Tasapainojumppa. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer.

Koskipirtti.

12–14 Pysäkki – omaishoitajien vertaistuki. Suljettu ryhmä. Tupa

13.15–15.15 Lempeää liikuntaa Sopimusvuorelaisille. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

**14.30–15.15 Konsertti Duo Pamela & Hermes. Vapaa pääsy. Ravintola Selma**

15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Lisätiedot Mukanasta sähköposti: [ohjaajat.mukana@nauha.fi](mailto:ohjaajat.mukana@nauha.fi) tai puhelin: 050 3134 415. Koskipirtti.

#### 4.4. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipirtti.

11–12.30 Keskusteleva Runoryhmä. Ryhmänvetäjänä Arja Rantanen. Olkkari.



12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

13–15.15 Juttu-Tupa afaatikoille. 11.1.-11.4.2024. Olkkari. Lisätiedot Ahjolasta.

13–15.30 Pirkanmaan huuliharpistien harjoitukset. Lisätiedot ryhmänvetäjä Raija Kreutzer/lähitorin palveluohjaaja. Tupa.

## 5.4. perjantai

~~9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto PERUTTU~~

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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

12.30–14 Jooga Ahjola. Koskipirtti. Lisätiedot kurssista ja maksut Ahjolan kansalaisopistosta: [www.ahjola.fi](http://www.ahjola.fi)

13–14 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosali. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot fysioterapeutti lida p. 040 632 7834

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkari.

## 8.4. maanantai

10–12 Digi-opastus. TampereMission nuoret vapaaehtoiset. Olkkari.

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

**12.30–13.30 Diabetesyhdistys luento: Tyypin 2 diabetes – Samat konstit käyttöön ehkäisyssä ja hoidossa. Aula.**

12.30–14 Lempeä jooga Ahjola, ohjaajana Anu Pulkkinen. Lisätiedot kurssista ja maksut Ahjolan kansalaisopistosta: [www.ahjola.fi](http://www.ahjola.fi) . Koskipirtti.

13–15 Ukulele ryhmä. Ohjaajana joka toinen viikko Ulf Fagerholm, joka toinen viikko ryhmä harjoittelee itsenäisesti. Ryhmä täynnä. Olkkari.

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

15.30–17 Hathajooga 1. Jooga Tampere. Jyrki Helminen. Koskipirtti. 10 €/kerta.

## 9.4. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone.

10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipirtti. 10 €/kerta.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.

15.30–18 Twerkers. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

## 10.4. keskiviikko

10–11 Ohjattu kuntosaliryhmä ajalla 20.3.–29.5. Ohjaajana fysioterapeutti/ Therapy Trainer. Ilmoittautuminen fysioterapeutti lida 040 6327834. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk.

10–11.30 MINÄ, TÄMÄ IKÄ JA TULEVAISUUS Kuvataideterapeuttinen ryhmä ennakkoon ilmoittautuneille ajalla 13.3.-22.5.2024. Maksuton ryhmä. Lisätietoja



kuvataideterapeuttinen ohjaaja Karo-Liina Kähkölä puh. 050-5963594, sähköposti [info@karoliinak.com](mailto:info@karoliinak.com). Kammari.

**12–14 Puurasia-askartelu. Koristellaan puurasia Esajuhani Pietikäisen ohjauksessa. Materiaalit saat maksutta lähitorilta. Mukaan mahtuu 6 askartelijaa. Lisätiedot tarvittaessa palveluohjaaja Siniltä [kyttalanlahitori@tamperemissio.fi](mailto:kyttalanlahitori@tamperemissio.fi) tai puhelin 040 5737 615. Kammari.**

11.15–12.15 Tasapainojumppa. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipirtti.

13.15–15.15 Lempeää liikuntaa Sopimusvuorelaisille. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

13.45–14.45 Miten iäkäs voi kotona ehkäistä kaatumista -ryhmä 20.3.–24.4. (ei 3.4.).

Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Nääsville ry. Ohjaajana fysioterapeutti Jenni Pärssinen, Nääsville ry. Ennakkoon ilmoittautuneille. Olkkari

15–16 Miten iäkäs voi kotona ehkäistä kaatumista -ryhmä 20.3.–24.4. (ei 3.4.).

Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Nääsville ry. Ohjaajana fysioterapeutti Jenni Pärssinen, Nääsville ry. Ennakkoon ilmoittautuneille. Olkkari

**14.30–15.15 Pepe Enroth konsertti ”Wanhaan malliin”. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa esityksen. Ravintola Selma.**

15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Lisätiedot Mukanasta sähköposti: [ohjaajat.mukana@nauha.fi](mailto:ohjaajat.mukana@nauha.fi) tai puhelin: 050 3134 415. Koskipirtti.

## 11.4. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipirtti.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

13–15.15 Juttu-Tupa afaatikoille. 11.1.-11.4.2024. Olkkari. Lisätiedot Ahjolasta.

13–15.30 Pirkanmaan huuliharpistien harjoitukset. Tupa. Lisätiedot ryhmänvetäjä Raija Kreutzer/lähitorin palveluohjaaja.

## 12.4. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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

12.30–14 Jooga Ahjola. Koskipirtti. Lisätiedot kurssista ja maksut Ahjolan kansalaisopistosta: [www.ahjola.fi](http://www.ahjola.fi)

13–14 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosali. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot fysioterapeutti lida p. 040 632 7834

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkari.

## 15.4. maanantai

10–12 Digi-opastus. Mukanetti ry:n vertaisohjaajat. Olkkari.

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.



12.30–14 Lempeä jooga Ahjola, ohjaajana Anu Pulkkinen. Lisätiedot kurssista ja Ahjolan kansalaisopistosta: [www.ahjola.fi](http://www.ahjola.fi) . Koskipiritti.

13–15 Ukulele ryhmä. Ohjaajana joka toinen viikko Ulf Fagerholm, joka toinen viikko ryhmä harjoittelee itsenäisesti. Ryhmä täynnä. Olkkari.

**jakamaan! Ei lähtövaatimuksia; tule sellaisena kuin olet. Kolmen kerran maksuton työpaja**

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

15.30–17 Hathajooga 1. Jooga Tampere. Jyrki Helminen. Koskipiritti. 10 €/kerta.

## 16.4. tiistai

9.20–10.15 Sointukylpyä, rentouttava äänimaljamatka. Sointukylvyt 2.4. ja 16.4. Ilmoittautuminen ohjaajalle sähköposti [suveustampere@gmail.com](mailto:suveustampere@gmail.com) tai WhatsApp/tekstiviesti 045 2042728. Koskipiritti. Hinta 10 €/krt.

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

10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipiritti. 10 €/kerta.

**11.30–12.30 Ulla Kurikka soittaa lounasmusiikkia pianolla. Ravintola Selma.**

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.

14–15.30 Kirjallisuuspiiri. Joka kuukauden kolmas tiistai (16.1., 20.2., 19.3., 16.4. ja 21.5.). Olkkari.

15.30–18 Twerkers. Koskipiritti. Suljettu ryhmä.

## 17.4. keskiviikko

10–11 Ohjattu kuntosaliryhmä ajalla 20.3.–29.5. Ohjaajana fysioterapeutti/ Therapy Trainer. Ilmoittautuminen fysioterapeutti lida 040 6327834. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk.

10–11.30 MINÄ, TÄMÄ IKÄ JA TULEVAISUUS Kuvataideterapeutin ryhmä ennakkoon ilmoittautuneille ajalla 13.3.-22.5.2024. Maksuton ryhmä. Lisätietoja

kuvataideterapeutin ohjaaja Karo-Liina Kähkölä puh. 050-5963594, sähköposti [info@karoliinak.com](mailto:info@karoliinak.com). Kammari.

**11–13 Ortobio kenkäesittely. Aula.**

11.15–12.15 Tasapainojumppa. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipiritti.

**12–13.30 Tampereen yliopiston lääketieteen opiskelijat keskustelemassa lähitorin asiakkaiden kanssa: tule kertomaan ajatuksiasi ja jakamaan kokemuksiasi lähitoritoiminnasta! Selman kabinetti.**

13.15–15.15 Lempeää liikuntaa Sopimusvuorelaisille. Koskipiritti. Suljettu ryhmä.

13.45–14.45 Miten iäkäs voi kotona ehkäistä kaatumista -ryhmä 20.3.–24.4. (ei 3.4.).

Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Nääsville ry. Ohjaajana fysioterapeutti Jenni Pärssinen, Nääsville ry. Ennakkoon ilmoittautuneille. Olkkari

15–16 Miten iäkäs voi kotona ehkäistä kaatumista -ryhmä 20.3.–24.4. (ei 3.4.).

Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Nääsville ry. Ohjaajana fysioterapeutti Jenni



Pärssinen, Nääsville ry. Ennakkoon ilmoittautuneille. Olkkari

**14.30–15.15 Konsertti Duo KePa. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa esityksen. Ravintola Selma.**

15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Lisätiedot Mukanasta sähköposti: [ohjaajat.mukana@nauha.fi](mailto:ohjaajat.mukana@nauha.fi) tai puhelin: 050 3134 415. Koskipirtti.

## 18.4. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipirtti.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

13–14 Bingo. Aula.

**14–15.15 Palveluohjaajan poiminnat; ryhmämuotoinen palveluneuvonta. Aiheena kotihoito: Miten, mistä ja milloin apua kotiin? Kammari.**

13–15.30 Pirkanmaan huuliharpistien harjoitukset. Tupa. Lisätiedot ryhmänvetäjä Raija Kreutzer/lähitorin palveluohjaaja

## 19.4. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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

12.30–14 Jooga Ahjola. Koskipirtti. Lisätiedot kurssista ja maksut Ahjolan kansalaisopistosta: [www.ahjola.fi](http://www.ahjola.fi)

13–14 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosali. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot fysioterapeutti lida p. 040 632 7834

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkari.

## 22.4. maanantai

10–12 Digi-opastus. TampereMission nuoret vapaaehtoiset. Olkkari.

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

13–15 Ukulele ryhmä. Ohjaajana joka toinen viikko Ulf Fagerholm, joka toinen viikko ryhmä harjoittelee itsenäisesti. Ryhmä täynnä. Olkkari.

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

15.30–17 Hathajooga 1. Jooga Tampere. Jyrki Helminen. Koskipirtti. 10 €/kerta.

## 23.4. tiistai

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

10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipirtti. 10 €/kerta.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Mukana Kiipulan opiskelijat. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.



15.30–18 Twerkers. Koskipiritti. Suljettu ryhmä.

## 24.4. keskiviikko

10–11 Ohjattu kuntosaliryhmä ajalla 20.3.–29.5. Ohjaajana fysioterapeutti/ Therapy Trainer. Ilmoittautuminen fysioterapeutti lida 040 6327834. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk.

10–11.30 MINÄ, TÄMÄ IKÄ JA TULEVAISUUS Kuvataideterapeuttinen ryhmä ennakkoon ilmoittautuneille ajalla 13.3.-22.5.2024. Maksuton ryhmä. Lisätietoja

kuvataideterapeuttinen ohjaaja Karo-Liina Kähkölä puh. 050-5963594, sähköposti [info@karoliinak.com](mailto:info@karoliinak.com). Kammari.

10–11.30 Kierrätyskorutyöpaja. Tule mukaan luomaan uutta Sopimusvuoren kanssa! Aulassa.

11.15–12.15 Tasapainojuoppa. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipiritti.

13.15–15.15 Lempeää liikuntaa Sopimusvuorelaisille. Koskipiritti. Suljettu ryhmä.

13.45–14.45 Miten iäkäs voi kotona ehkäistä kaatumista -ryhmä 20.3.–24.4. (ei 3.4.).

Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Nääsville ry. Ohjaajana fysioterapeutti Jenni Pärssinen, Nääsville ry. Ryhmän muodostaa kymmenen ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen [ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com](mailto:ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com). Olkkari

**14.30–15.15 Kevät konsertti; Salonkiyhtye camaretto (koostuu Tampereen salonkiorkesterin muusikoista). Vapaa pääsy. Ravintola Selma.**

15–16 Miten iäkäs voi kotona ehkäistä kaatumista -ryhmä 20.3.–24.4. (ei 3.4.).

Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ja Nääsville ry. Ohjaajana fysioterapeutti Jenni Pärssinen, Nääsville ry. Ryhmän muodostaa kymmenen ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen [ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com](mailto:ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com). Olkkari.

15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Koskipiritti

## 25.4. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipiritti.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

13–15.15 Juttu-Tupa afaatikoille. 11.1.-11.4.2024. Olkkari. Lisätiedot Ahjolasta.

**13–14 Bingo. Aula.**

13–15.30 Pirkanmaan huuliharpistien harjoitukset. Tupa. Lisätiedot ryhmänvetäjä Raija Kreutzer/lähitorin palveluohjaaja

Mummodisko  
Hepokatissa  
25.4.2024  
kello 13–15.  
Vapaa pääsy!



## 26.4. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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

13–14 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosali. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot fysioterapeutti lida p. 040 632 7834

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkari.



## 29.4. maanantai

10–12 Digi-opastus. Mukanetti ry:n vertaisohjaajat. Olkkari.

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

**11–12.30 Sydänyhdistys esittäytyy. Aula.**

13–15 Ukulele ryhmä. Ohjaajana joka toinen viikko Ulf Fagerholm, joka toinen viikko ryhmä harjoittelee itsenäisesti. Ryhmä täynnä. Olkkari.

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

**14.30–15.15 Wappu konsertti Rientolan soittokunta. Munkki ja sima 3,50 €. Ravintola Selma.**

15.30–17 Hathajooga 1. Jooga Tampere. Jyrki Helminen. Koskipirtti. 10 €/kerta.

## 30.4. tiistai

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

10.30–12 Hathajooga 2. Jooga Tampere. Ritva Ylönen. Koskipirtti. 10 €/kerta.

**11.30–12.30 Ulla Kurikka soittaa lounasmusiikkia pianolla Vapun kunniaksi. Selma.**

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.

15.30–18 Twerkers. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Poimintoja tulevista toukokuun tapahtumista

 Lähitori  
Arjen tukea ja kohtaamisia

**VAPAA PÄÄSY!**



**DUO MARABE  
KONSERTTI**

**tiistai 7.5.2024  
kello 14.30–15.15**

Kyttälän lähitori ravintola Selma

Pirkanmaan hyvinvointialue TAMPERE MISSIO 

 Lähitori  
Arjen tukea ja kohtaamisia

**LANTIONPOHJAN TERVEYS  
IKÄÄNTYESSÄ**



Voiko virtsankarkailulle tehdä mitään?

Mikä on laskeuma?

Lantionpohjan terveydestä, yleisimmistä toimintahäiriöistä & lantionpohjan lihasten harjoittelusta luennoimassa

Lantionpohjan fysioterapeutti & Seksuaalineuvoja Miia Sallinen

Ke 8.5 klo 14.15-15.30  
Ravintola Selma

Pirkanmaan hyvinvointialue TAMPERE MISSIO 

**SIVOUSPÄIVÄN ETKOT  
LÄHTORILLA  
22.5.2024 KELLO 10-14  
KIRPPISTAVARAA JA MUUTA  
MUKAVAA MYYJÄISTÄ.**

JOS OLET KIINNOSTUNUT TULEMAAN  
MYYJÄKSI, OTA YHTEYTTÄ  
PALVELUOHJAAJA SINIIN ENNEN 15.5.2024  
(MYYNTIPÖYTIÄ ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!)

 Lähitori  
Arjen tukea ja kohtaamisia

**VAPAA PÄÄSY!**



**KANSAKOULULAULUJA  
YHTEISLAULUNA**

**maanantai 13.5.2024  
kello 14.30–15.15**

Kyttälän lähitori ravintola Selma

Muusikot Majju Helin ja Terhi-Tuulia Keränen laulattavat tuttuja lauluja. Tervetuloa!

Pirkanmaan hyvinvointialue TAMPERE MISSIO 





**Lähitori**  
Arjen tukea ja kohtaamisia

## OMAT MUISTIINPANONI:





# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Kyttälän lähitori

**Avoinna ma-pe 8–15.30**

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

sähköposti [kyttalanlahitori@tamperemissio.fi](mailto:kyttalanlahitori@tamperemissio.fi)

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

puh. 040 573 7615

palveluohjaajan avoin vastaanotto ilman ajanvarausta tiistaisin klo 10–12

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

puh. 040 632 7834

**Sairaanhoitaja Marjo** (pe klo 9–15)

puh. 040 670 0115

## Kuntosali

avoinna ma-pe 8–15 (pois lukien ke klo 10–11 sekä ke klo 14–15.

Pe 13–14 miesten avoin kuntosalivuoro)

25 €/3 kk tai 3 €/krt

Fysioterapeutin maksuton alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella

## Ravintola Selma

puh 040 837 2427, sähköposti [selma@tamperemissio.fi](mailto:selma@tamperemissio.fi)

Lounas ma-pe 11–14

Lounaslista netissä [Ravintola Selma - TampereMissio](#)

Osta  
Selmasta  
kotiin vapuksi  
simaa ja  
munkkeja

## 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