



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

Kyttälän lähitori

Toukokuu 2024 (muutokset mahdollisia)

Kyttälän lähitorin kävijöiden ja vapaaehtoisten yhteinen kesäretki Vähäsiltaan järjestetään tiistaina 11.6.2024 kello 9.30–16. Retken hinta sisältäen kuljetuksen lähitorilta lähitorille ja ruoat on 25 €. Kyttälän lähitorin vapaaehtoisille retki on maksuton. Sitovat ilmoittautumiset 31.5.2024 mennessä palveluohjaaja Sinille kasvotusten/sähköpostilla kyttalanlahitori@tamperemissio.fi tai p. 040 5737 615.

Tampereen kaupungin osallistuvan budjetoinnin äänestys päättyi huhtikuussa. Kiitos kaikille osallistuneille. Äänet on laskettu ja tällä hetkellä selvittelemme tarjouksia yms. Tulokset julkistetaan 1.8.2024 ja toiminnot toteutetaan aikavälillä 15.8.-15.12.2024 lähitorillamme.

1.5. keskiviikko Vappu, lähitori suljettu

2.5. 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.
13–15.30 Pirkanmaan huuliharpistien harjoitukset. Lisätiedot ryhmänvetäjä Raija Kreutzer/lähitorin palveluohjaaja. Tupa.

3.5. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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

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.

6.5. maanantai

10–13 Digi-opastus spesiaali. Lähitorin asiakastietokone ja

Kelan sähköiset palvelut. TampereMission nuoret vapaaehtoiset. Olkkari ja asiakastietokonepiste.

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

13–15 Ukulele ryhmä. Ohjaajana joka toinen viikko Ulf Fagerholm, joka toinen viikko

Kelan
etäpalvelu
käynnistyy
lähitorilla 6.5.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

**TAMPERE
MISSIO**

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



ryhmä harjoittelee itsenäisesti. Ryhmä täynnä. Olkkari.

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

7.5. tiistai

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

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.

14.30–15.15 Duo Marabe konsertti. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

15.30–18 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

8.5. keskiviikko

10–12 Pirhan digiklinikka aloitti 2.5.2024. Tule keskustelemaan ja esimerkiksi lataamaan sovellus Mukanetti ry Seppo Pohjan kanssa. Aula.

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. Kammari.

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

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

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

14.15–15.30 Luento, lantionpohjan terveys ikääntyessä. Lantionpohjan fysioterapeutti & Seksuaalineuvoja Miia Sallinen. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

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

9.5. Helatorstai, lähitori suljettu

10.5. perjantai

9–15 **Sairaanhoitajan vastaanotto**

10–11 Nääsவில்le ry Aivotreenit. Kammari.

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.

13.5. maanantai

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



11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

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

14.30–15.15 Kansakoululauluja yhteislauluina. Laulattajina muusikot Terhi-Tuulia Keränen ja Maiju Helin. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

14.5. tiistai

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

12–13.30 Filosofinen keskusteluryhmä. Tapaamiset 14.5., 28.5. ja 11.6. Ryhmä täynnä. Olkkari.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.

14–15.30 Fenno Oy:stä asianajaja Tommi Kamppila luennoi Selmassa edunvalvontavaltakirjasta sekä testamentista 14.30–15.15. Mahdollisuus keskustella ennen luentoa Tommi Kauppiilan kanssa ko. asioista lähitorin aulassa.

15.30–18 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

15.5. 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. Kammari.

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

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

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

16.5. torstai

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

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

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

17.5. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10–11 Nääsவில்le ry Aivotreenit. Kammari.



13–14 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot fysioterapeutti lida p. 040 632 7834
14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Olkkari.

20.5. 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.

21.5. tiistai

10–12 Palveluohjaajan tiistain avoin vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone.
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 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

22.5. keskiviikko Siivouspäivän etkot kello 10–14 aulassa

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.
10–14 Kirppis- ja myyjäistapahtuma Siivouspäivän etkot. Varaa käteistä mukaan. Aula.
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. Kammari.
12–13.30 Kierrätyskorutyöpaja. Tule mukaan luomaan uutta Sopimusvuoren kanssa! Kammari
11.15–12.15 Tasapainojumppa. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipirtti.
13.15–15.15 Lempeää liikuntaa Sopimusvuorelaisille. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.
14.15–14.45 Kevätkonsertti; Kyttälän ukulelet. Vapaa pääsy. Ennen konserttia alkoholiton alkumalja (varattu 30 ensimmäiselle). Ravintola Selma.
15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Koskipirtti

23.5. torstai

10.30–11.30 Luustoliikunta. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Koskipirtti.
12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.
13–14 Bingo. Aula.
13–15.30 Pirkanmaan huuliharpistien harjoitukset. Tupa. Lisätiedot ryhmänvetäjä Raija Kreutzer/lähitorin palveluohjaaja



14–15.15 Palveluohjaajan poiminnat; ryhmämuotoinen palveluneuvonta. Aiheena mielen hyvinvointi ikääntyessä. Kammari.

24.5. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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.

14.30–15.15 Konsertti Tytti Koivunen; kesätunnelmaa. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

27.5. maanantai

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

11–12 Tuolijumppa. Koskipirtti.

28.5. tiistai

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

12–13.30 Filosofinen keskusteluryhmä. Tapaaminen 11.6. Ryhmä täynnä.

Olkkari.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Aula.

13–15 Pelikortti-porukka. Kammari.

15.30–18 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

29.5. 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.

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

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

14.30–15.15 Runopyykki; osallistava konsertti. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa esityksen. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

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

30.5. torstai

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

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

31.5. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Poimintoja tulevista kesäkuun tapahtumista


Arjen tukea ja kohtaamisia



**KIERRÄTYKSELLINEN
TAIDEPAJA**

keskiviikkona 5.6.2024 klo 10–14
Kyttälän lähitori aula

Muistoja, viestejä, aisteja -pajassa taitellaan yhdessä kierrätysmateriaaleista taideteoksia, viestejä, terveisiä. Ennako-osaamista ei tarvita, paja on maksuton ja kaikille avoin. Voit piipahtaa toviksi tai viettää pidemmän aikaa mielenkiintoisten materiaalien parissa. Taiteilija Milla Neuvonen tuo mukanaan Turun Parkinmäen palvelutalosta taideteoksia Kyttälään. Suomen Postimuseo on lahjoittanut käytettyjä postimerkkejä käyttöömme. Voit tulla ihastelemaan niitäkin, ovat taideteoksia ihan itsessään.

Pirkanmaan hyvinvointialue TAMPERE MISSIO


Arjen tukea ja kohtaamisia



VAPAA
PÄÄSY!

**KONSERTTI
Sari ja Antti
Saarinen**

keskiviikko 5.6.2024
kello 14.30
Kyttälän lähitori Selma

Pirkanmaan hyvinvointialue TAMPERE MISSIO

RETKI VÄHÄSILTAAN

11.6.2024 kello 9.30–16

Sitova ilmoittautuminen 31.5.2024
mennessä palveluohjaaja Sinille.

Retken hinta 25 €/osallistuja.

Bussikuljetus lähitorilta ja ruoat sisältyvät
hintaan.

Ohjelmassa pihapelejä, konsertti, sauna,
ruokaa ja mukavaa yhdessä oloa.


Arjen tukea ja kohtaamisia

VAPAA
PÄÄSY!



**JUHANNUSVIIKON
KONSERTTI
Martti Kuurila ja
Tapani Luojus**

maanantaina 17.6.2024
kello 14.30–15.15
Kyttälän lähitori ravintola Selma

Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa esityksen.

Pirkanmaan hyvinvointialue TAMPERE MISSIO



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Kyttälän lähitori

Avoinna ma-pe 8–15.30

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

sähköposti 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/Satu alkaen 27.5.2024 (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 ja

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

Lounas ma-pe 11–14

Lounaslista netissä [Ravintola Selma - TampereMissio](#)

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