



LÄHITORI JA KUNTOSALI AUKI ARKISIN KOKO KESÄN KLO 8-15

TERVETULO!



**Kyttälän
Lähitori**

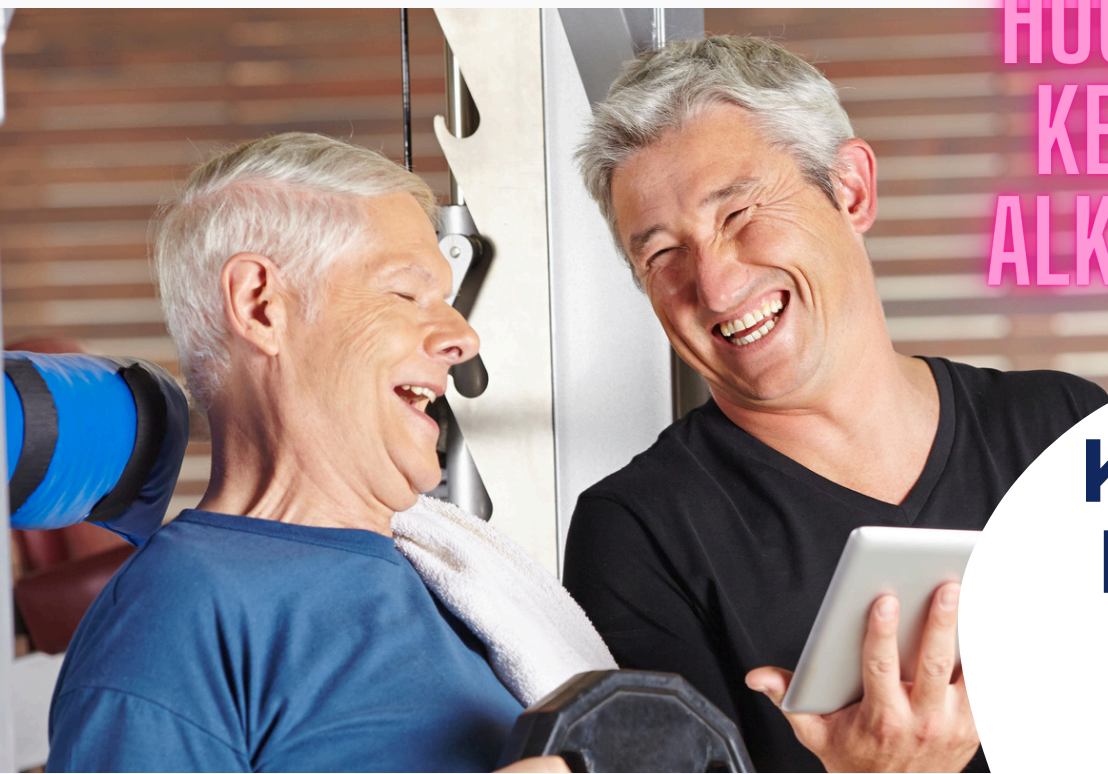


MIESTEN OMATOIMINEN KUNTOSALIVUORO

PERJANTAISIN KLO 14-15
KUNTOSALI

Ei erillisistä ilmoittautumista.
Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk.
Lisätietoja saat lähitorin henkilökunnalta.

HUOMAA UUSI
KELLONAIKA
ALK. 2.8.2024



Kyttälän
Lähitori



PIDÄ HUOLTA MUISTISTASI -TIETOISKU

TORSTAINA 8.8.
KLO 10-11
OLKKARI

Asiaa aivoterveystä sekä liikunnan, unen, ravitsemuksen ja aivojen aktivoinnin merkityksestä muistitoimintojen ylläpidon kannalta. Vapaa pääsy.

Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



TUOLIJUMPPA

**MAANANTAISIN 12.8. ALKAEN
KLO 11-12
KOSKIPIRTTI**

Tule mukaan liikkumaan tuolilla istuen. Tunnilla kehitetään voimaa, liikkuvuutta sekä tasapainoa monipuolisesti erilaisia välineitä käyttäen. Tunnilla saat liikkua juuri omaan tahtiin.

Ota mukaan mukavat sisäliikuntavaatteet sekä juomapullo.

Maksuton, ei vaadi ilmoittautumista.



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



KÄDENTAITOPAJA

TIISTAISIN 13.8.-10.9.2024
KELLO 10-12
KAMMARI

Taito Pirkanmaan ohjaamassa kädentaitopajassa valmistetaan kauniit merinohuopaiset kirjankannet kirjojen ja perehdytään kiehtovaan rottinkipunonnan maailmaan.

Materiaalimaksu molemmista töistä on yhteensä 20 €.

**Mukaan kädentaitopajaan mahtuu 8 osallistujaa.
Ilmoittautuminen 9.8.2024 mennessä palveluohjaaja
Sinille.**

Pajan ohjaa Titta Eräniitty.



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



PIANOMUSIIKKIA LOUNAALLA

KESKIVIKKONA 14.8.
KLO 11.30–12.30
RAVINTOLA SELMA

Ulla Kurikka soittaa pianomusiikkia lounaalla.



**Kyttälän
Lähitori**



FILOSOFINEN KESKUSTELURYHMÄ

**KESKIVIKKOISIN 14.8. ALKAEN
KLO 12-13.30
OLKKARI**

Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.
Ryhmä täynnä.



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



SOINTUKYLPY

**TORSTAISIN ALKAEN 15.8.
KLO 14-15
KOSKIPIRTTI**

Rentouttava äänimaljamatka syyskausi
alkaa Tuomiokirkonkatu 22, K-kerros.

Ilmoittautuminen/peruutukset ohjaaja
Suville sähköpostilla
suveustampere@gmail.com tai
WhatsApp/tekstiviestillä 045 2042728.

Hinta 10 €/krt, maksetaan ohjaajalle.



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



KONSERTTI THREE DECADES

TORSTAINA 15.8.
KLO 14.30-15.15
RAVINTOLA SELMA

Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa esityksen.
Vapaa pääsy.



Kyttälän
Lähitori

TAMPERE
MISSIO



AIVOTREENIT

**PERJANTAISIN 16.8. ALKAEN
KLO 10-11
KAMMARI**

Nääsவில்le ry Aivotreenit syyskausi alkaa.
Tervetuloa mukaan!

Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



**Kyttälän
Lähitori**

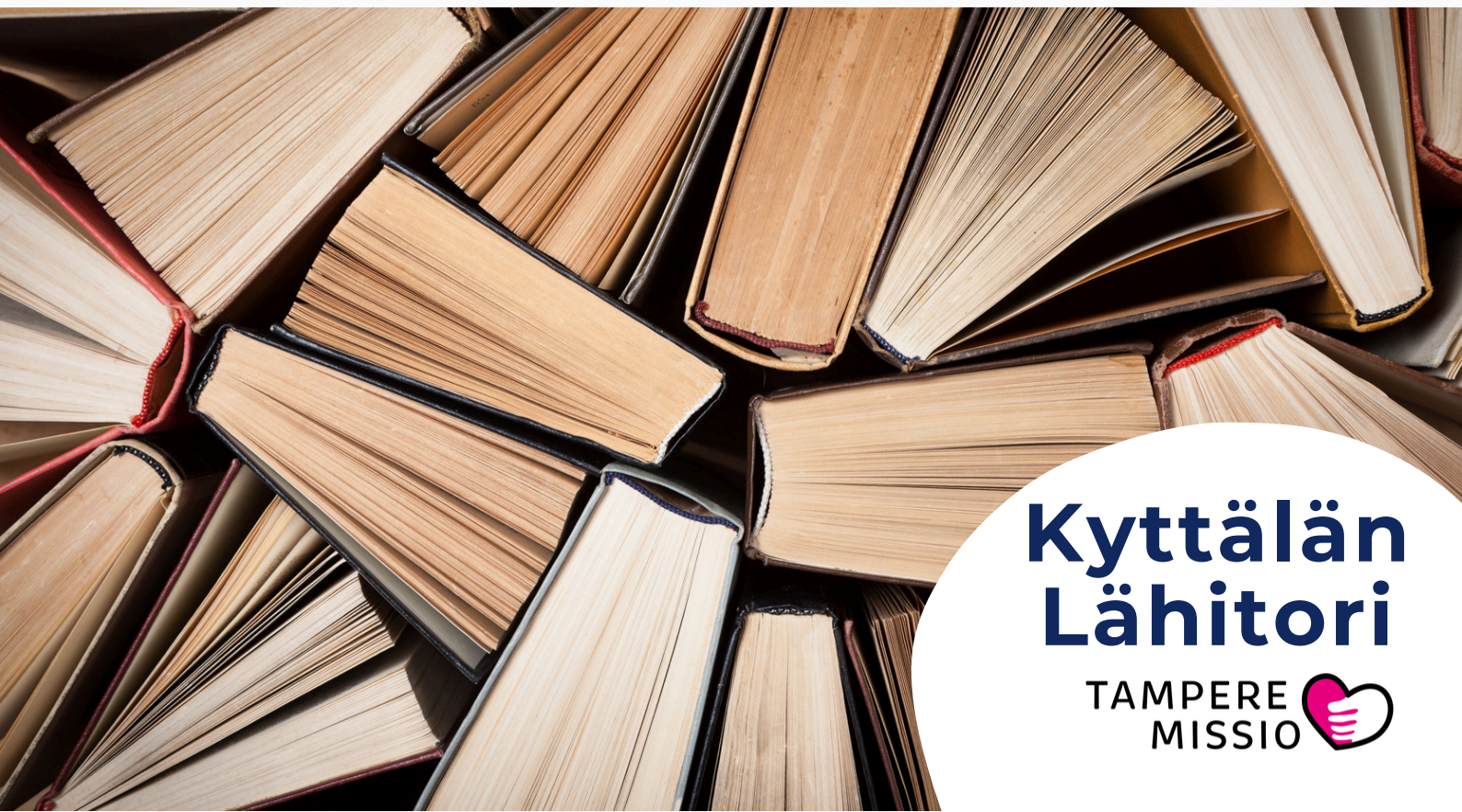
TAMPERE
MISSIO



KIRJALLISUUSPIIRI

**TIISTAISIN 20.8. ALKAEN
KERRAN KUUKAUDESSA
KLO 14-15.30
OLKKARI**

Tervetuloa mukaan kirjallisuuspiiriin.
Ryhmä kokoontuu joka kuukauden
kolmas tiistai.



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



KONSERTTI

TAMPEREEN HARMONIKKA ORKESTERI SOLISTINA KIKKA SALMI

KESKIVIKKONA 21.8.
KLO 14.30-15.15
RAVINTOLA SELMA

Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa esityksen. Vapaa pääsy. Tervetuloa!



**Kyttälän
Lähitori**



DIGINEUVONTA

**MAANANTAISIN 26.8. ALKAEN
KLO 10-12
OLKKARI**

Parittomilla viikoilla digiopastusta antaa TampereMission nuoret vapaaehtoiset ja parillisilla viikoilla Mukanetti ry:n vertaisohjaajat. Ei ajanvarausta.

TAMPERE
MISSIO 

Seniorin digiaskeleet
mukanetti



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO 



PIANOMUSIIKKIA LOUNAALLA

TIISTAINA 27.8.
KLO 11.30–12.30
RAVINTOLA SELMA

Ulla Kurikka soittaa pianomusiikkia lounaalla.



**Kyttälän
Lähitori**



KUNTOA JA KEHONHALLINTAA

**KESKIVIIKKOISIN 28.8. ALKAEN
KLO 10-11
KOSKIPIRTTI**

Tervetuloa huolehtimaan omasta kunnostasi ja parantamaan kehonhallintaa.

Ohjaajina toimivat Varalan 1. vuoden opiskelijat.

Maksuton, ei vaadi ilmoittautumista.



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



TASAPAINOJUMPPA

**KESKIVIKKOISIN 28.8. ALKAEN
KLO 11.15-12.15
KOSKIPIRTTI**

Tervetuloa mukaan vahvistamaan tasapainoa ohjatussa ryhmässä! Tunnilla harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti seisten, istuen sekä eri välineiden avulla. Mukaan sisäliikuntavaatteet sekä juomapullo.

Maksuton, ei vaadi ilmoittautumista.

Ohjaajana Fysioterapeutti/Therapy Trainer



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



NEUVONTAA KUNTOSALILLA

**KESKIVIIKKOISIN 28.8. ALKAEN
KLO 12-13
KUNTOSALI**

Varalan opiskelijat ovat neuvossa sinua
laitteiden käytössä kuntosalilla.

Maksuton, ei vaadi ilmoittautumista.

Kuntosalin käyttö neuvonnan aikana
vapaata.

UUTTA!



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO 



KONSERTTI TYTTI KOIVUNEN

**KESKIVIKKONA 28.8.
KLO 14.30-15.15
RAVINTOLA SELMA**

Maailma on kaunis- lauluja Suomen
luonnosta.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!



**Kyttälän
Lähitori**

TAMPERE
MISSIO



LUUSTOLIIKUNTA

**TORSTAISIN 29.8. ALKAEN
KLO 10.45-11.45
KOSKIPIRTTI**

Mukaan ovat tervetulleita osteoporoosia- tai osteopeniaa sairastavat, sekä kaikki luustoterveydestä kiinnostuneet. Tunnilla tehdään istuen ja seisten monipuolisesti luustoterveyttä edistävää voima-, liikkuvuus- sekä tasapainoharjoittelua. Mukaan sisäliikuntavaatteet sekä juomapullo.

Maksuton, ei vaadi ilmoittautumista.

Ohjaajana Fysioterapeutti/Therapy Trainer



**Kyttälän
Lähitori**



KEHONHUOLTO, LIKKUVUUS & RENTOUTUS

TORSTAISIN 29.8. ALKAEN
KLO 12-13
KOSKIPIRTTI

Nyt on aika huoltaa kehoa. Lempeää liikettä kehon liikkuvuuden parantamiseksi ja kehon rentouden löytämiseksi. Ota mukavat venyvät ja lämpimät vaatteet päälle.

Maksuton, ei vaadi ilmoittautumista.

Ohjaajana Varalan opiskelijat

UUSI RYHMÄ
ASIAKKAIDEN
TOIVEESTA

Kyttälän
Lähitori

