



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Kyttälän lähitori Elokuu 2024

(muutokset mahdollisia)

Tulethan vain terveenä lähitorille!

Aukioloaika

Arkisin klo 8–15

Yhteystiedot

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

Sähköposti kyttalanlahitori@tamperemissio.fi

Seuraa meitä Instagramissa! Löydät meidät nimellä [@kyttalan_lahitori](https://www.instagram.com/kyttalan_lahitori)

Lisätietoja lähitorin toiminnasta ja yhteystiedot löydät TampereMission nettisivuilta:

[Kyttälän Lähitori - TampereMissio](#)

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori Sini puhelin 040 573 7615

(maanantaista perjantaihin klo 9–15)

palveluohjaajan avoin vastaanotto ilman ajanvarausta tiistaisin klo 10–12

Fysioterapeutti Satu puhelin 040 632 7834 (maanantaista torstaihin klo 9–15)

Fysioterapeutin avoin vastaanotto ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 10–11

Lomalla 15.7.–9.8.2024

Sairaanhoitaja Marjo puhelin 040 670 0115 (perjantaisin klo 9–15)

Kelan etäyhteys käytettävissä asiakastietokoneella arkisin kello 9–15. Kysy lisätietoja

lähitorilla asioidessasi, sähköpostitse kyttalanlahitori@tamperemissio.fi tai

puhelimitse 040 573 7615

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Ravintola Selma puhelin 040 837 2427, sähköposti selma@tamperemissio.fi

Lounas ma-pe 11–14

Lounaslista netissä [Ravintola Selma - TampereMissio](#)

Kuntosali

avoinna ma-pe 8–15 (pois lukien keskiviikko klo 14–15 ja perjantai klo 14–15 miesten avoin kuntosalivuoro HUOM! uusi tuntia myöhäisempi kellonaika)

Hinta 25 €/3 kk tai 3 €/krt

Fysioterapeutin maksuton alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella puhelin 040 632 7834

Tilaussauna

Huom! Sauna lämmitetään vain pyynnöstä, ilmoitathan saunaan tulosta viimeistään edellisenä päivänä, kiitos.

Hinta 3 €/kerta/henkilö.

Naisten sauna torstaisin klo 10–12

Miesten sauna perjantaisin klo 10–12



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

1.8. torstai

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

2.8. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

14–15 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosali.

Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot fysioterapeutti p. 040 632 7834

5.8. maanantai

8–15 Lähitori ja kuntosali avoinna. Tervetuloa!

6.8. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Kammari.

15.30–18 Twerk Project. Suljettu ryhmä. Koskipirtti.

7.8. keskiviikko

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

14–15 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Ei erillistä ilmoittautumista. Kuntosali.

15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Ota yhteyttä ensin Mukanaan sähköposti: ohjaajat.mukana@nauha.fi tai puhelin 050 3134 415. Kesällä säiden salliessa ulkona tai Koskipirtti.

8.8. torstai

10–11 Pidä huolta muististasi -tietoisku. Nääsville ry. Asiaa aivoterveystyöstä sekä liikunnan, unen, ravitsemuksen ja aivojen aktivoimisen merkityksestä muistitoimintojen ylläpidon kannalta. Vapaa pääsy. Olkkari.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

9.8. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

14–15 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosali.

Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot fysioterapeutti p. 040 632 7834

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

12.8. maanantai

11–12 Tuolijumppa. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

13.8. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

10–12 Kädentaitopaja ennakkoon ilmoittautuneille alkaa 13.8.-10.9.2024. Taito

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

Mukaan kädentaitopajaan mahtuu 8 osallistujaa. Ilmoittautuminen 9.8.2024 mennessä palveluohjaaja Sinille. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa ohjauksen. Materiaalimaksu molemmista töistä on yhteensä 20 €. Kammari.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Kammari.

15.30–18 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

14.8. keskiviikko

10–11 Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta.

11.30–12.30 Ulla Kurikka soittaa lounasmusiikkia ravintola Selmassa.

12–13.30 Filosofinen keskusteluryhmä. Ryhmä täynnä. Olkkari.

14–15 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Ei erillistä ilmoittautumista. Kuntosali.

15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Ota yhteyttä ensin Mukanaan sähköposti: ohjaajat.mukana@nauha.fi tai puhelin 050 3134 415. Kesällä säiden salliessa ulkona tai Koskipirtti.

15.8. torstai

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

14–15 Sointukylpyä, rentouttava äänimaljamatka syyskausi alkaa. Ilmoittautumi-

nen/peruutukset ohjaajalle sähköposti suveustampere@gmail.com tai

WhatsApp/tekstiviesti 045 2042728. Hinta 10 €/krt, maksetaan ohjaajalle. Koskipirtti.

14.30–15.15 Three Dacades konsertti. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa esityksen. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

16.8. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

10–11 Nääsville ry Aivotreenit syyskausi alkaa. Kammari.

14–15 Miesten omatoiminen kuntosalivuoro. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosali. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk. Lisätiedot palveluohjaajalta p. 040 5737 615

19.8. maanantai

11–12 Tuolijumppa. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

20.8. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

10–12 Kädentaitopaja ennakkoon ilmoittautuneille 13.8.-10.9.2024. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa ohjauksen. Materiaalimaksu molemmista töistä on yhteensä 20 €. Kammari.

14–15.30 Kirjallisuuspiiri syyskausi alkaa. Joka kuukauden kolmas tiistai. Olkkari.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Kammari.

15.30–18 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

21.8. keskiviikko

10–11 Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta.

14–15 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Ei erillistä ilmoittautumista. Kuntosali.

14.30–15.15 Konsertti Tampereen harmonikka orkesteri solistina Kikka Salmi.

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

15.30–16.30 Lempeä jooga. Mukana. Jyrki Helminen. Ota yhteyttä ensin Mukanaan sähköposti: ohjaajat.mukana@nauha.fi tai puhelin 050 3134 415. Kesällä säiden salliessa ulkona tai Koskipirtti.

22.8. torstai

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

14–15 Sointukylpyä, rentouttava äänimaljamatka. Ilmoittautuminen/peruutukset ohjaajalle sähköposti [sueustampere@gmail.com](mailto:suveustampere@gmail.com) tai WhatsApp/tekstiviesti 045 2042728. Hinta 10 €/krt, maksetaan ohjaajalle. Koskipirtti.

23.8. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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 p. 040 632 7834

26.8. maanantai

11–12 Tuolijumppa. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

27.8. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

10–12 Kädentaitopaja ennakkoon ilmoittautuneille 13.8.-10.9.2024. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto tarjoaa ohjauksen. Materiaalimaksu molemmista töistä on yhteensä 20 €. Kammari.

11.30–12.30 Ulla Kurikka soittaa lounasmusiikkia ravintola Selmassa.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Kammari.

15.30–18 Twerk Project. Suljettu ryhmä. Koskipirtti.

28.8. keskiviikko

10–11 Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta.

10–11 Kuntoa ja kehonhallintaa syyskausi alkaa. Varalan opiskelijat. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

11.15–12.15 Tasapainojumppa syyskausi alkaa. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

12–13.30 Filosofinen keskusteluryhmä. Olkkari.

12–13 Uutta! Kuntosalilla liikunnanohjaajaopiskelija neuvomassa. Vapaa pääsy. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 25 €/3 kk.

Lisätiedot fysioterapeutti p. 040 632 7834.

14–15 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Ei erillistä ilmoittautumista. Kuntosali.

14.30–15.15 Konsertti Tytti Koivunen; Maailma on kaunis- lauluja suomen luonnosta
Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

15.30–16.30 Lempeä jooga. Ota yhteyttä ensin Mukana puh 050 3134 415 tai sähköposti ohjaajat.mukana@nauha.fi . Koskipirtti tai kesällä säiden salliessa ulkona.

29.8. torstai

10.45–11.45 Luustoliikunta syyskausi alkaa. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Trainer. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

12–13 Uusi ryhmä alkaa. Kehonhuolto, liikkuvuus & rentoutus. Varalan opiskelijat.

Vapaa pääsy. Koskipirtti.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

14–15 Sointukylpyä, rentouttava äänimaljamatka. Ilmoittautuminen/peruutukset ohjaajalle sähköposti suveustampere@gmail.com tai WhatsApp/tekstiviesti 045 2042728. Hinta 10 €/krt, maksetaan ohjaajalle. Koskipirtti.

30.8. perjantai

9–15 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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