



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Kyttälän lähitori joulukuu 2024 (muutokset mahdollisia)

Huomio! Kyttälän Lähitorin toiminta päättyy 31.12.2024.

Ravintola Selman toimintaa jatkuu.

Jatkossa TampereMissio tuottaa lähitoritoimintaa keskittyen palveluohjaukseen ja neuvontaan Peurankallion Lähitorilla osoitteessa Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere.

Puhelin 040 749 9694 ja sähköposti peurankallionlahitori@tamperemissio.fi

Peurankallion Lähitori on avoinna alk. 2.1.2025 arkisin klo 8–16.

Peurankallion kuntosali on asiakkaiden käytössä arkisin klo 8–12 & 13–16. Kertamaksu Peurankallion kuntosalilla alk. 2.1.2025 on 5 € ja yhden kuukauden kortti 10 €.

Kysy tarkemmin palveluohjauksesta sekä Peurankallion Lähitorin ryhmä ja muusta toiminnasta Lähitoriemme henkilökunnalta. Lisätietoa netistä [Peurankallion lähitori - TampereMissio](#)

Aukioloaika

Arkisin klo 8.30–15

Yhteystiedot

Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

Sähköposti kyttalanlahitori@tamperemissio.fi

Seuraa meitä Instagramissa! Löydät meidät nimellä [@kyttalan_lahitori](#)

Lisätietoja lähitorin toiminnasta ja yhteystiedot löydät TampereMission nettisivuilta:

[Kyttälän Lähitori - TampereMissio](#)

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori Sini puhelin 040 573 7615

(arkisin klo 9–15, ei 23.12.)

palveluohjaajan avoin vastaanotto ilman ajanvarausta tiistaisin klo 10-12, ei 31.12.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Fysioterapeutti Satu puhelin 040 632 7834 (maanantaisin ja torstaisin klo 9–15)

Fysioterapeutin avoin vastaanotto ilman ajanvarausta torstaisin klo 10–11.

Viimeinen vastaanotto 19.12.2024

Huomio! Sairaanhoidajan ja fysioterapeutin palvelut päättyvät sekä Kyttälän että Peurankallion lähitorilla 31.12.2024. Joulukuussa tavoitat sairaanhoidajan Peurankallion lähitorilta ke-pe puh. 040 670 0115 (pois lukien 9.-13.12.2024).

Kelan etäyhteys 31.12.2024 asti käytettävissä asiakastietokoneella arkisin kello 9–15.

Kysy lisätietoja lähitorilla asioidessasi, sähköpostitse kyttalanlahitori@tamperemissio.fi tai puhelimitse 040 573 7615

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

Lounas ma-pe 11–14, HUOMIO! Selma kiinni 12.12. ja 23.12-1.1.2025

Lounaslista netissä [Ravintola Selma - TampereMissio](#)

Kuntosali

Kuntosalin toiminta päättyy 31.12.2024.

avoinna ma-pe 8.30–15 (pois lukien ke klo 12–13 & klo 14–15 ja pe klo 14–15)

Kertamaksu kuntosalille 3 €. Kuukausikortti 10 € mahdollista ostaa 15.12. asti. Voit käydä jäljellä olevalla kuukausikortilla vuoden vaihteen jälkeen Peurankallion kuntosalilla.

Avoin opastus Peurankallion kuntosalilaitteiden käyttöön 10.12.2024 klo 11-12

Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere. Opastuksen antaa fysioterapeutti Satu.

Tilaussauna

Saunatoiminta päättyy 31.12.2024.

Huomio! 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, ei 6.12.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

2.12. maanantai

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

12.15–13.15 Likellä kerhon jumpparyhmä ”Liike on lääke”. Mukaan mahtuu 18 osallistujaa kerralla. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

13.30–15 Boccia AVH – porukka. Koskipirtti

15.30–17 Hathajooga. Jooga Tampere. Ohjaajana Jyrki Helminen. Ei ennakoilmoittautumista. Koskipirtti. 10 €/kerta maksetaan ohjaajalle käteisellä.

3.12. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

12–13.30 Filosofinen keskusteluryhmä. Ryhmä täynnä. Olkkari.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Kammari.

15.30–18 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

4.12. keskiviikko

10-12 Kädentaitopaja 4 kertaa alkaa. Voit osallistua yhtenä kertana tai joka kerta. Jouluisia käsitöitä. Taito Pirkanmaan ohjaamassa ja Tampereen kaupungin kustantamassa kädentaitopajassa. Materiaalimaksu 1-10 € riippuen käsityöstä. Pajaa ohjaa Titta Eräniitty. Kammari.

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

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

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

12–13 Propo- kuntosaliryhmä, suljettu ryhmä. Kuntosali.

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

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

14.30–15.15 Palomieskuoro Tulikukkojen tiernapojat. Vapaa pääsy. Koskisali 8 krs.

5.12. torstai

10-12 Kädentaitopaja yht. 4 kertaa. Voit osallistua yhtenä kertana tai joka kerta. Jouluisia käsitöitä. Taito Pirkanmaan ohjaamassa ja Tampereen kaupungin kustantamassa kädentaitopajassa. Materiaalimaksu 1-10 € riippuen käsityöstä. Pajaa ohjaa Titta Eräniitty. Kammari.

10–11 Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

10.45–11.45 Luustoliikunta. Ei ennakko ilmoittautumista. Ohjaajana fysioterapeutti/Therapy Trainer. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

11–12.30 Keskusteleva Runoryhmä. Ryhmänvetäjänä Arja Rantanen. Joka kuukauden 1. torstai, viimeinen kerta 5.12.2024. Mukaan mahtuu. Olkkari.

12–13 Kehonhuolto, liikkuvuus & rentoutus. Varalan opiskelijat. Ei ennakko ilmoittautumista. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

12–13 Kuntosalilla liikunnanohjaajaopiskelija neuvomassa. Vapaa pääsy. Ei erillisistä ilmoittautumista. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 10 €/1 kk.

11.30–13 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Tupa.

14-14.30 Kyttälän ukulelet joulukonsertti. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

14.30-15.15 Jouluevankeliumi ja joulurunoja esittää keskusteleva runoryhmä.

Ohjaajana Arja Rantanen. Runoja lausuvat Ritva Salminen ja Katri Määttä.

Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

6.12. perjantai Itsenäisyyspäivä, lähitori suljettu

9.12. maanantai

13-14 Naisten tapaaminen, ei ennakoilmoittautumista. Puhutaan tunteista. Keskustellaan, pohditaan ja jaetaan ajatuksia tunteista naisten kesken. Vetäjänä toimii vapaaehtoinen Kirsti. Kammari.

13-14 Tietoisku keskustan liikunta mahdollisuuksista. Tervetuloa kuulemaan senioreille suunnatuista liikuntaryhmistä, mistä etsiä itselle sopivia liikuntaryhmiä ja missä löytää sopiva kuntosaliharjoittelupaikka. Infon pitää Kyttälän Lähitorin fysioterapeutti Satu. Vapaa pääsy. Koskisali 8 krs.

13.30–15 Boccia AVH – porukka. Koskipirtti

14.30-15.15 Jouluiinen runopyyikki. Esiintyjinä Jarmo Skön ja Silja Kuoppala.

Tampereen kaupungin kustantamaa kulttuuritoimintaa. Vapaa pääsy. Ravintola Selma. Glögi tarjoilu.

15.30–17 Hathajooga. Jooga Tampere. Ohjaajana Jyrki Helminen. Ei ennakoilmoittautumista. Koskipirtti. 10 €/kerta maksetaan ohjaajalle käteisellä.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

10.12. tiistai

10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Kammari.

15.30–18 Twerk Project. Koskipirtti. Suljettu ryhmä.

11.12. keskiviikko

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

10-12 Kädentaitopaja. Voit osallistua yhtenä kertana tai joka kerta. Jouluisia käsitöitä.

Taito Pirkanmaan ohjaamassa ja Tampereen kaupungin kustantamassa

kädentaitopajassa. Materiaalimaksu 1-10 € riippuen käsityöstä. Pajaa ohjaa Titta Eräniitty. Kammari.

11–15.30 Ilopillerit. Suljettu ryhmä. Tupa.

12–13 Propo- kuntosaliryhmä, suljettu ryhmä. Kuntosali.

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

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

12.12. torstai

10-12 Kädentaitopaja. Voit osallistua yhtenä kertana tai joka kerta. Jouluisia käsitöitä.

Taito Pirkanmaan ohjaamassa ja Tampereen kaupungin kustantamassa

kädentaitopajassa. Materiaalimaksu 1-10 € riippuen käsityöstä. Pajaa ohjaa Titta Eräniitty. Kammari.

10–11 Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta.

12–13 Kehonhuolto, liikkuvuus & rentoutus. Varalan opiskelijat. Ei ennakko ilmoittautumista. Vapaa pääsy. Koskipirtti.

12–13 Kuntosalilla liikunnanohjaajaopiskelija neuvomassa. Vapaa pääsy. Ei erillisistä

ilmoittautumista. Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 10 €/1 kk. Lisätiedot lähitorin fysioterapeutti.

p. 040 632 7834.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

13.12. perjantai

10–11 Nääsville ry Aivotreenit. Kammari.

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

Kuntosalin maksu 3 €/krt tai 10 €/1 kk. Lisätiedot fysioterapeutti p. 040 632 7834



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

13-14 Etätietoisku Nääsவில்le ry; Tasapainoa tukeva ravitsemus. Maksuton. Olkkari.

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Mukana keskusteluissa Tuomiokirkko seurakunnan pastori. Olkkari.

16.12. maanantai

14.30-15.15 Konsertti PALAGO, jouluisissa tunnelmissa. PALAGO tekee sanattomiin lauluihin ja loruihin perustuvia esityksiä. Soveltuu siis kaikille äidinkielestä ja iästä riippumatta. Musiikkia ja rytmiä aistitaan yhdessä liikkumalla, toistamalla ja vertaamalla ryhmässä. Vapaa pääsy. Ravintola Selma.

17.12. tiistai

12–13.30 Filosofinen keskusteluryhmä. Ryhmä täynnä. Olkkari.

13–15 Skip-Bo-peliporukka. Kammari.

14–15.30 Kirjallisuuspiiri. Olkkari.

15.30–18 Twerk Project. Suljettu ryhmä. Koskipirtti.

18.12. keskiviikko

11–15.30 Ilopillerit. Suljettu ryhmä. Tupa.

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

12–13 Propo- kuntosaliryhmä, suljettu ryhmä. Kuntosali.

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

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

19.12. torstai

10-11 Etätietoisku Nääsவில்le ry; Virtsankarkailu. Maksuton. Olkkari.

10–11 Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta.

12.30–13.45 Miesten keskusteluryhmä. Mukaan mahtuu. Kammari.

20.12. perjantai

8.30–15 Kuntosali avoinna

14–15 Keskusteleva raamattupiiri. Mukana keskusteluissa Tuomiokirkko seurakunnan pastori. Olkkari.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

23.12. maanantai

8.30–15 Kuntosali avoinna

24.12. tiistai jouluaatto, lähitori suljettu

25.12. keskiviikko joulupäivä, lähitori suljettu

26.12. torstai tapaninpäivä, lähitori suljettu

27.12. maanantai

8.30–15 Kuntosali avoinna

30.12. maanantai

8.30–15 Kuntosali avoinna

31.12. tiistai

8.30–15 Kuntosali avoinna