



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

VIOLAN lähitori

Syyskuu 2023

(muutokset mahdollisia)

4.9. Maanantai

klo 10–11Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

klo 14–15”Muistisairaana yksinäisyys”, Ravintolasali

Pirkanmaan muistiyhdistyksen hanke ”Yksinäisyydestä yhteyteen” hanketyöntekijät Mirjami Ponsimaa ja Ruth Keyriläinen luennoivat aiheesta. Kaikille avoin.

klo 14–15Etäjumppa Tuutorin tuella, Juicen kirjasto

klo 18–20Juicen liveilta, Juicen kirjasto

5.9. Tiistai

Ennakoilmoittautumiset kuntosaliryhmiin p. 044–4500913

klo 10–11Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoharjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoharjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12Sairaanhoidajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14Tuolijooga by Martti, Monitoimitila

klo 14–15Tuutorin Kulttuurikahvila, Juicen kirjasto

Pidä paineesi kurissa – Maija Sydänyhdistykseltä

6.9. Keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Monitoimitila

klo 13–14Kuukauden kuntokurssi, Willa Viola kuntosali

Ilmoittaudu mukaan kuntosalikurssille, jota ohjaa Neurofysion fysioterapeutti. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. Ryhmään ilmoittaudutaan puh.044–4500913 tai 044–4500901. Maksuton.

7.9. Torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä, ”Lapsuuteni lempisadut”, Monitoimitila

Kerro etukäteen Lähitorin Marjalle p. 044–4500901 mikä satu/lelu/kirja on mielessäsi

klo 14:30-15:15.....Raamattu- ja keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

8.9. Perjantai

klo 13–14Äijäjumppa etänä isolta näytöltä, Monitoimitila

11.9. Maanantai

klo 10–11 Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

klo 13–15ATK Seniorit Mukanetti neuvontapiste, Monitoimitila

klo 14–15 Etäjumppa tuutorin tuella, Juicen kirjasto

12.9. Tiistai

Ennakoilmoittautumiset kuntosaliryhmiin p. 044–4500913

klo 10–11Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoharjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoharjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12 Sairaanhoidajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14 Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14Tuolijooga by Martti, Monitoimitila

klo 14–15 Tuutorin aivokahvila, Aivotreenit Sirpan kanssa, Juicen kirjasto

13.9. Keskiviikko

klo 10–11Aivotreenit, Monitoimitila

klo 13–14Kuukauden kuntokurssi, Willa Viola kuntosali

Kuntosalikurssi, jota ohjaa Neurofysion fysioterapeutti. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. Osallistuminen ilmoittautumisen kautta puh.044–4500913.

klo 14:30-15:30.....Trio Sirkei esittää syksyisiä säveliä, Ravintolasali

14.9. Torstai

klo 10–11Naisten ryhmä, ”Oopperan taikaa”, Monitoimitila

klo 14:30–15:15.....Raamattu- ja keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

15.9. Perjantai

klo 13–14Äijäjumppa etänä isolta näytöltä, Monitoimitila

17.9. Sunnuntai

klo 15–16Mielen hyvinvointi-ryhmä, Monitoimitila

Ohjattu keskusteluryhmä mielen hyvinvoinnin asioihin. Ryhmään ilmoittaudutaan (p.044–4500901 Lähitorin Marja) ja sitoudutaan kokoontumaan viitenä (5) perättäisenä viikkona hyvän ryhmähengen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisen vuoksi.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

18.9. Maanantai

klo 10–11Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

klo 14–15Etäjumppa tuutorin tuella, Juicen kirjasto

19.9. Tiistai

Ennakoilmoittautumiset kuntosaliryhmiin p. 044–4500913

klo 10–11Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoharjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoharjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12Sairaanhoidajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 14-15:30Tuutorin Kulttuurikahvila, Entisajan lastenlauluja, Juicen kirjasto

20.9. Keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Monitoimitila

klo 13–14Kuukauden kuntokurssi, Willa Viola kuntosali

Kuntosalikurssi, jota ohjaa Neurofysion fysioterapeutti. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. Osallistuminen ilmoittautumisen kautta puh.044–4500913.

21.9. Torstai

klo 10–11Naisten ryhmä, ”Riitan Musiikkibingo”, Monitoimitila

klo 13–14Tuolijooga by Martti, Monitoimitila

klo 14:30–15:15....Raamattu- ja keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

22.9. Perjantai

klo 13–14Äijäjumppa etänä isolta näytöltä, Monitoimitila

24.9. Sunnuntai

klo 15–16Mielen hyvinvointi-ryhmä, Monitoimitila

Ohjattu keskusteluryhmä mielen hyvinvoinnin asioihin. Ryhmään ilmoittaudutaan (p.044–4500901 Lähitorin Marja) ja sitoudutaan kokoontumaan viitenä (5) perättäisenä viikkona hyvän ryhmähengen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisen vuoksi.

25.9. Maanantai

klo 10–11Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

klo 13–15ATK Seniorit Mukanetti neuvontapiste, Monitoimitila

klo 14–15Etäjumppa tuutorin tuella, Juicen kirjasto



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

26.9. Tiistai

Ennakkoilmoittautumiset kuntosaliryhmiin p. 044–4500913

klo 10–11Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoarjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoarjoittelu, Willa Viola kuntosali

klo 11–12Sairaanhoitajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 14-15:30Tuutorin Kulttuurikahvila, Juicen kirjasto

Ukulele-yhtye esiintyy Arton johdolla. Kaikille avoin.

27.9. Keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Monitoimitila

klo 13–14Kuukauden kuntokurssi, Willa Viola kuntosali

Kuntosalikurssi, jota ohjaa Neurofysion fysioterapeutti. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. Osallistuminen ilmoittautumisen kautta puh.044–4500913.

klo 13:30–14:30....Trubaduuri Jari Sirniö esiintyy, Ravintolasali

28.9. Torstai

klo 10–11Naisten ryhmä, ”Tampereen patsaita”, Monitoimitila

klo 14:30–15:15....Raamattu- ja keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

29.9. Perjantai

klo 13–14Äijäjumppa etänä isolta näytöltä, Monitoimitila

Violan lähitori, Juhlatalonkatu 4, 33100 Tampere

www.viola-koti.fi Seuraa meitä Facebookissa tai Instagramissa!

Lähitori avoinna maanantai – perjantai klo 9–15.

Palveluohjaaja Marja Ruonela p.044 4500 901

Sairaanhoitaja Tarja Korkiamäki p.044 4500 949

Fysioterapeutti Joonas Lehtomäki p. 044 4500 913

Jalkahoitola Poutapilvi p.044 3530 456

Ravintola Viola p.044 4500 905

Ravintola Violan lounas tarjolla maanantaista sunnuntaihin klo 11-13:30.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**