



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

VIOLAN lähitori Syyskuu 2024

(muutokset mahdollisia)



VIOLA-KOTI

Violan lähitori, Juhlatalonkatu 4, 33100 Tampere

www.viola-koti.fi

Seuraa meitä Instagramissa tai Facebookissa

Lähitori avoinna maanantai – perjantai klo 9–15.

Palveluohjaaja Marja Ruonela p.044 4500 901

Arkisin klo 9–15 tai ajanvaraus

Puhelimeen vastataan muun työn ohessa, vastaajaan voi jättää viestin.

Sairaanhoitaja Päivi Hyry p.044 4500 937

Tiistaisin klo 11–12 tai ajanvaraus

Puhelimeen vastataan muun työn ohessa, vastaajaan voi jättää viestin.

Fysioterapeutti Joonas Lehtomäki p.044 4500 913

Tiistaisin klo 13–14 tai ajanvaraus

Puhelimeen vastataan muun työn ohessa, vastaajaan voi jättää viestin.

Jalkahoitola Poutapilvi p.044 3530 456

Ravintola Viola p.044 4500 905

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

2.9. Maanantai

klo 10–11 Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

klo 18–20 Juicen live-ilta, Juicen kirjasto, Pellavantori. Vapaa pääsy, kaikille avoin.

3.9. Tiistai

klo 10:30–12 Runoystävät–Lausuntapiiri, Monitoimitila. Avoin kaikille, tervetuloa

klo 10–12 Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoharjoittelu ilmoittautuneille, Willa kuntosali

klo 11–12 Sairaanhoitajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14 Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 14-15:15 Tuutorin kulttuuritiistai - Aivotreenit Sirpan seurassa, Juicen kirjasto

4.9. Keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit – Nääsviden muistihoidtaja, Monitoimitila

klo 14–15 Tuutorin Jumppa, Juicen kirjasto. Kaikille avoin ja maksuton.

klo 15–16..... Pispalan Kisällit esiintyy, Ravintolasali. Kaikille avoin ja maksuton.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

5.9. Torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä, ”Metsä Suomen taiteessa”, Monitoimitila

6.9. Perjantai

klo 13–14:30 LiFE -kurssi miehille, Monitoimitila **Vain ilmoittautuneille**

klo 14–15.....Miesten ryhmä, Keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

9.9. Maanantai

klo 10–11 Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

klo 10–14..... Senior Shop – Vaatemyynti, Violan aulatilassa, Tervetuloa ostoksille!

10.9. Tiistai

klo 10:30–12 Runoystävät – Lausuntapiiri. Avoin kaikille, tervetuloa. Monitoimitila

klo 10–12 Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoarjoittelu ilmoittautuneille, Willa kuntosali

klo 11–12 Sairaanhoidajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14 Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 14-15:15 Tuutorin kulttuuritiistai – Lääkkeetön kivunlievitys, Juicen kirjasto

11.9. Keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit – Nääsviden muistihoidtaja, Monitoimitila

klo 14–15 Tuutorin Jumppa, Juicen kirjasto. Kaikille avoin ja maksuton.

12.9. Torstai

klo 10:30–12 Naisten ryhmä, ”Kulttuuriluotsien kanssa Vapriikkiin”, Lähtö Violan aula

klo 14–14:45 Raamattu- ja keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

13.9. Perjantai

klo 14–15.....Miesten ryhmä, Keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

MUISTIVIKKO 16.9. – 22.9.2024

Muistiviikolla pyritään vähentämään muistisairauksiin ja muistisairaisiin ihmisiin liittyviä ennakkoluuloja ja negatiivisia asenteita. Tervetuloa joka päivä osallistumaan toimintaan, joka edistää aivoterveyttä.

16.9. Maanantai

klo 10–11 Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

17.9. Tiistai

klo 10:30–12 Runoystävät – Lausuntapiiri. Avoin kaikille, tervetuloa. Monitoimitila

klo 10–12 Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoarjoittelu ilmoittautuneille, Willa kuntosali

klo 11–12 Sairaanhoidajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14 Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 14-15:15 Tuutorin kulttuuritiistai – Aivotreenit Sirpan seurassa, Juicen kirjasto

klo 14–17 Luusto-kurssi/Luustoliitto, Monitoimitila **Vain Ilmoittautuneille**

18.9. Keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit – Nääsvillen muistihoidaja, Monitoimitila

klo 14–15 Tuutorin Jumppa, Juicen kirjasto. Kaikille avoin ja maksuton.

19.9. Torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä tällä viikolla kaikille avoin, Monitoimitila

”Muistiviikon kunniaksi mietitään mitä meidän piti muistaa???”

20.9. Perjantai

klo 13–14 LiFE -kurssi miehille, Monitoimitila **Vain ilmoittautuneille**

klo 14–15.....Miesten ryhmä, Keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

23.9. Maanantai

klo 10–11 Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

klo 10–13 ORTOBIO Kenkäesittely ja -myynti, Violan aulatilassa

24.9. Tiistai

klo 10:30–12 Runoystävät – Lausuntapiiri. Avoin kaikille, tervetuloa. Monitoimitila

klo 10–12 Ohjattu kuntosaliliikunta kiertoarjoittelu ilmoittautuneille, Willa kuntosali

klo 11–12 Sairaanhoidajan avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 13–14 Fysioterapeutin avoin vastaanotto, Lähitorin huone

klo 14–15:15 Tuutorin kulttuurikahvila – Eero Järnefeltin taide, Juicen kirjasto

25.9. Keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit – Nääsvillen muistihoidaja, Monitoimitila

klo 14–15 Tuutorin Jumppa, Juicen kirjasto. Kaikille avoin ja maksuton.

26.9. Torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä, ”Enkelit taiteessa”, Monitoimitila



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

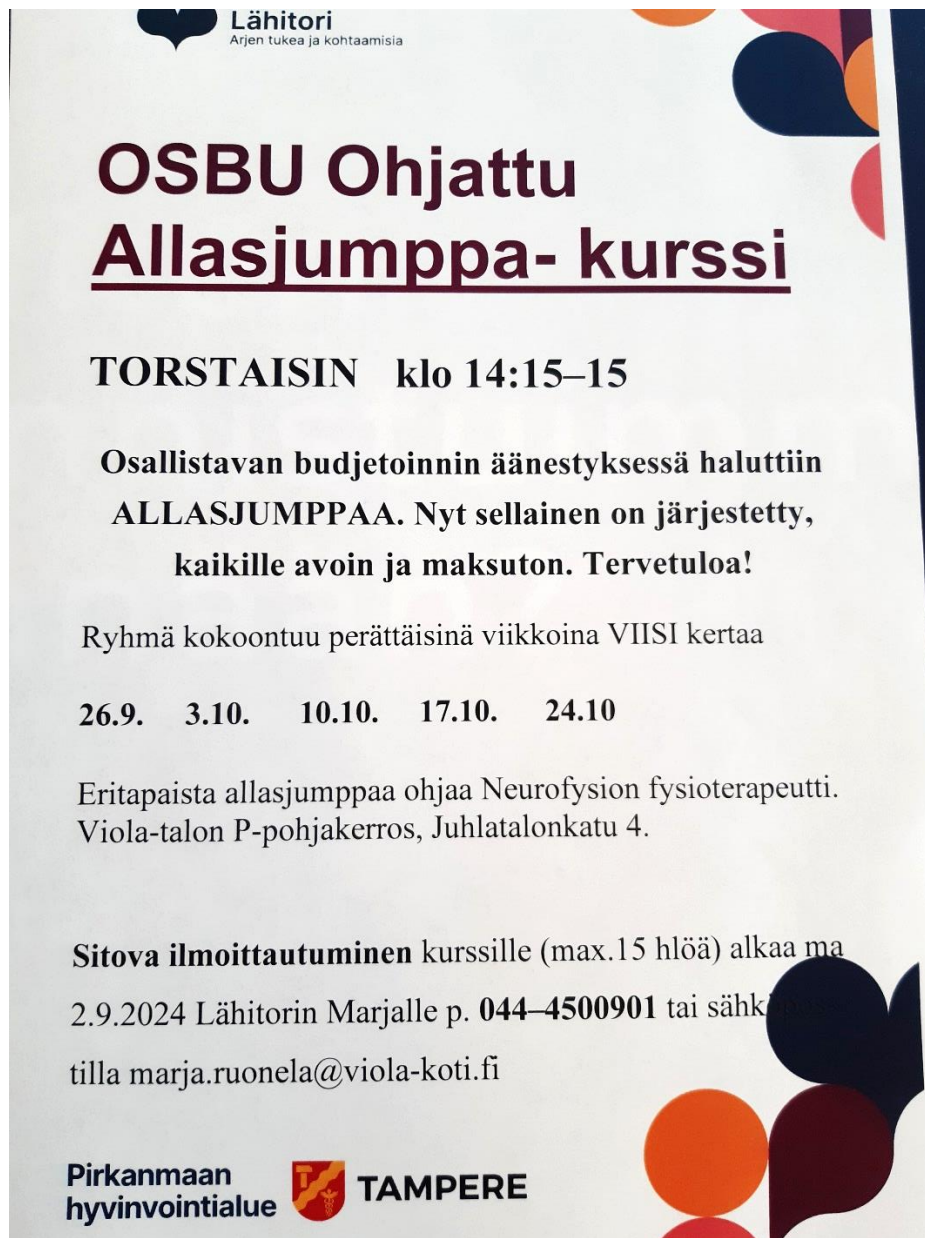
27.9. Perjantai

klo 14–15.....Miesten ryhmä, Keskustelupiiri, Violan 4. krs juttunurkkaus

30.9. Maanantai

klo 10–11 Ohjattu tuolijumppa, Monitoimitila

**OSALLISTUVAN BUDJETOINNIN ÄÄNESTYSVOITTAJA OLI ALLASJUMPPA.
ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MA 2.9. p. 044–4500901 ARKISIN klo 9–15.**



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

OSBU Ohjattu Allasjumppa- kurssi

TORSTAISIN klo 14:15–15


**Osallistavan budjetoinnin äänestyksessä haluttiin
ALLASJUMPPAA. Nyt sellainen on järjestetty,
kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa!**

Ryhmä kokoontuu perättäisinä viikkoina VIISI kertaa

26.9. 3.10. 10.10. 17.10. 24.10

Eritapaista allasjumppaa ohjaa Neurofysion fysioterapeutti.
Viola-talon P-pohjakerros, Juhlatalonkatu 4.

Sitova ilmoittautuminen kurssille (max.15 hlöä) alkaa ma
2.9.2024 Lähitorin Marjalle p. **044–4500901** tai sähköpostilla
marja.ruonela@viola-koti.fi

Pirkanmaan hyvinvointialue  **TAMPERE**