



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

VIOLAN lähitori Huhtikuu 2025

(muutokset mahdollisia)

Lähitori on kaikenikäisten kohtaamispaikka ja matalan kynnyksen palvelupiste, josta saat neuvontaa ja ohjausta erityisesti ikäihmisten ja vammaisten palveluihin ja muihin arkea askarruttaviin kysymyksiin. Tule tapaamaan meitä paikan päälle. Voit osallistua avoimeen ryhmätoimintaan tai erilaisiin tapahtumiin. Neuvonta ja ohjaus on maksutonta; joissakin ryhmätoiminnoissa saattaa olla pieni osallistumismaksu.

Violan Lähitori, Juhlatalonkatu 4, 33100 Tampere

Lähitorin palveluohjaajan huone ja monitoimitila löytyvät sisääntulokerroksesta aulatiiloista, seuraa opasteita. Tilat ovat esteettömät. Violan Lähitorille tulevat Pali- liikennelinjat 17 ja 19.

Voit tiedustella kuukausiohjelman sisältöjä tai varata tarvittaessa ajan ohjaukseen numerosta 0444 500 901. Puheluun vastataan muun työn ohessa. Ohjaus voidaan toteuttaa lähitorilla tai videotapaamisena etäyhteydellä, esimerkiksi yhdessä läheisen kanssa.

Tavoitat meidät myös sähköpostilla osoitteessa paivi.joenpera@viola-koti.fi

www.viola-koti.fi

Seuraa meitä Facebookissa ja Instagramissa: viola-koti

Aukioloajat

Neuvontaa ja ohjausta arkisin klo 9–15. Suositellaan ajanvarausta.

Ohjelmaosuus pääsääntöisesti klo 10–15.00 välillä.

Ravintola Violan kahvila auki Lähitorin aukioloaikoina.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Ohjelma

1.4. tiistai

klo 10–11 Fysioterapeutin ohjaama kuntosaliryhmä, Willa Violan kuntosali, Juhlatalonkatu 7B. **Vain ilmoittautuneille!**

klo 13.30–14.30 Voimaa ja tasapainoa liikuntaryhmä, Nääsவில்le ry, Monitoimitila.

2.4. keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Nääsவில்le ry:n muistihoitaja, Monitoimitila.

klo 14.45–15.45 Keskustelu- ja aivotreeniryhmä, Monitoimitila.

3.4. torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä, ”Tunnettuja kuvittajia”, Monitoimitila.

klo 11–13 Ortobio- kenkäesittely, Viola-kodin 1 krs. aulatilat.

klo 14–15 Runohetki. Voit tulla vain kuuntelemaan tai lukemaan/esittämään lempirunosi. Riitta-Liisa Helminen, Viola-kodin 4. kerroksen juttunurkkaus.

4.4. perjantai

klo 13–15 **Kädentaitopaja**. Taito Pirkanmaan ja Tampereen kaupungin mahdollistama kahdeksan kerran työpaja, jossa pääset valmistamaan oman muistojen kirjan elämäntarinasi pohjalta. **Työpaja kokoontuu vielä 4.4., 25.4., 2.5., 16.5. ja 30.5. Voit osallistua myös yksittäiselle kerralle. Ilmoittautuminen Lähitorille p. 0444 500 901.**

Materiaalimaksu noin 10€, Monitoimitila.

klo 14–15 Miesten ryhmä, Viola-kodin 4. kerroksen juttunurkkaus.

7.4. maanantai

klo 10–10.45 Ohjattu jumppa Anun johdolla, Nääsவில்le ry, Monitoimitila.

klo 15–16 **Vauhti kiihtyy – yleisöä aktivoiva tuolitanssi Jarno Jokelan ohjaamana.**

Tilaisuuden mahdollistaa Tampereen kaupunki. Viola-kodin ravintolasali. Kaikille avoin ja maksuton tilaisuus.

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

8.4. tiistai

klo 10–11 Fysioterapeutin ohjaama kuntosaliryhmä, Willa Violan kuntosali, Juhlatalonkatu 7B. **Vain ilmoittautuneille!**

klo 10–11 **Lukupiiri**. Vapaaehtoistyöntekijä Eeva lukee Wivi Lönnin elämästä, Monitoimitila. **Uusi ryhmä!**

klo 13.30–14.30 Voimaa ja tasapainoa liikuntaryhmä, Nääsville ry, Monitoimitila.

9.4. keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Nääsville ry:n muistihoitaja, Monitoimitila.

klo 14.45–15.45 Keskustelu- ja aivotreeniryhmä, Monitoimitila.

10.4. torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä, ”Rakastettu kirjailija – Kirsi Kunnas”, Monitoimitila.

klo 11–13 **Mukanetin digiohjaus**. Mukanetin vertaisohjaajat opastavat puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä. Ota oma laitteesi mukaan, Monitoimitila.

klo 14–15 Runohetki. Voit tulla vain kuuntelemaan tai lukemaan/esittämään lempirunosi. Riitta-Liisa Helminen, Viola-kodin 4. kerroksen juttunurkkaus.

11.4. perjantai

klo 14–15 Miesten ryhmä. 4. kerroksen juttunurkkaus.

14.4. maanantai

klo 10–10.45 Ohjattu jumppa Anun johdolla, Nääsville ry, Monitoimitila.

klo 13–14 Hengellinen keskusteluryhmä, Viola-kodin 4. kerroksen juttunurkkaus.

klo 15–16 **Matkan varrelta – osallistava työpaja ikäihmisille**. Henna Valkeamäen ja Sanna Ristaniemen ohjaama työpaja, johon sisältyy musiikkia, liikettä ja draamallisia menetelmiä. Halutessasi voit osallistua vain kuuntelemalla. Esityksen mahdollistaa Tampereen kaupunki. Viola-kodin ravintolasali. Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

15.4. tiistai

klo 10–11 Fysioterapeutin ohjaama kuntosaliryhmä, Willa Violan kuntosali, Juhlatalonkatu 7B. **Vain ilmoittautuneille!**

klo 10–11 Lukupiiri. Vapaaehtoistyöntekijä Eeva lukee Wivi Lönnin elämästä, Monitoimitila.

klo 13.30–14.30 Voimaa ja tasapainoa liikuntaryhmä. Nääsவில்le ry, Monitoimitila.

klo 14–14.30 Tuolitanssi, Violan Ravintolasali.

16.4. keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Nääsவில்le ry:n muistihoitaja, Monitoimitila.

klo 14.45–15.45 Keskustelu- ja aivotreeniryhmä, Monitoimitila.

17.4. torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä, ”Pääsiäinen kuvataiteessa”, Monitoimitila.

klo 14–15 Runohetki. Voit tulla vain kuuntelemaan tai lukemaan/esittämään lempirunosi.

Riitta-Liisa Helminen, 4. kerroksen juttunurkkaus.

22.4. tiistai

klo 10–11 Fysioterapeutin ohjaama kuntosaliryhmä, Willa Violan kuntosali, Juhlatalonkatu 7B. **Vain ilmoittautuneille.**

klo 10–11 **Kirjaston työntekijä tulee kertomaan kirjaston palveluista**, Monitoimitila.

klo 13.30–14.30 Voimaa ja tasapainoa liikuntaryhmä. Nääsவில்le ry, Monitoimitila.

23.4. keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Nääsவில்le ry:n muistihoitaja, Monitoimitila.

klo 14.45–15.45 Keskustelu- ja aivotreeniryhmä, Monitoimitila.

24.4. torstai

klo 10–11 Naisten ryhmä, ”Aino Ackte – suomalaisen oopperan voimainen”, Monitoimitila.

klo 11–13 **Mukanetin digiohjaus**. Mukanetin vertaisohjaajat opastavat puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä Ota oma laitteesi mukaan, Monitoimitila.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 14–15 Runohetki. Voit tulla vain kuuntelemaan tai lukemaan/esittämään lempirunosi. Riitta-Liisa Helminen, 4. kerroksen juttunurkkaus.

25.4. perjantai

klo 13–15 **Kädentaitopaja**. Taito Pirkanmaan ja Tampereen kaupungin mahdollistama kahdeksan kerran työpaja, jossa pääset valmistamaan oman muistojen kirjan elämäntarinasi pohjalta. **Työpaja kokoontuu vielä 25.4., 2.5., 16.5. ja 30.5. Voit osallistua myös yksittäiselle kerralle. Ilmoittautuminen Lähitorille p. 0444 500 901. Materiaalimaksu noin 10€, Monitoimitila.**

klo 14–15 Miesten ryhmä. 4. kerroksen juttunurkkaus.

28.4. maanantai

klo 10–10.45 Ohjattu jumppa Anun johdolla, Nääsவில், Monitoimitila.

klo 13–14 Hengellinen keskusteluryhmä, Viola-kodin 4. kerroksen juttunurkkaus.

klo 14.30–15.30 Pidä huolta lantionpohjastasi -tietoisku. Nääsவில் ry, Viola-kodin Ravintolasali

29.4. tiistai

klo 10–11 Fysioterapeutin ohjaama kuntosaliryhmä, Willa Violan kuntosali, Juhlatalonkatu 7B. **Vain ilmoittautuneille!**

klo 10–11 Lukupiiri. Vapaaehtoistyöntekijä Eeva lukee Wivi Lönnin elämästä, Monitoimitila.

30.4. keskiviikko

klo 10–11 Aivotreenit, Nääsவில் ry:n muistihoidtaja, Monitoimitila.

klo 14.45–15.45 Keskustelu- ja aivotreeniryhmä, Monitoimitila.