

POHJOLAN PALVELUKESKUKSEN LOKAKUU 2019

TIISTAI 1.10.2019

klo 13.00 - 13.45
klo 13.30 - 14.30
klo 14.30 - 16.45

Kuntopiiri kuntosalilla (max. 15 osallistujaa)
Tietovisa, vetäjänä Maiju
Pelejä, ohjaaja paikalla

KESKIVIIKKO 2.10.2019

klo 9.30 - 11.30
klo 9.45 - 10.30
klo 10.45 - 11.30
klo 13.30 - 15.15
klo 16.00 - 16.45

Terveystieteiden vastuu (ei ajanvarausta)
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Päivätanssit: Pispalan Sälli ja Sini-Rytmi-orkesteri
Tanssimix / monitoimisali

TORSTAI 3.10.2019

klo 13.30 - 14.30

Ikivihreitä laulelmia
Laulukuoro Kuivumattomat

PERJANTAI 4.10.2019

klo 9.45 - 10.30
klo 13.00 - 14.00

Kevyt tuolijumppa + venyttely istuen
Kirjallisuuspiiri / monitoimisali

MAANANTAI 7.10.2019

klo 9.00 - 11.00
klo 9.45 - 10.30
klo 10.45 - 11.30
klo 13.00 - 15.15
klo 15.15 - 16.30

Sosiaaliohjaaja päivystää huoneessaan
Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Karaoke, vetäjänä Mira
Hemmotteluhetki / Päiväkeskus

TIISTAI 8.10.2019

klo 13.00 - 13.45
klo 13.30 - 14.30
klo 14.30 - 16.45

Kuntopiiri kuntosalilla (max. 15 osallistujaa)
Bingo, vetäjänä Maiju
Pelejä, ohjaaja paikalla

KESKIVIIKKO 9.10.2019

klo 9.30 - 11.30
klo 9.45 - 10.30
klo 10.45 - 11.30
klo 13.30 - 15.15
klo 16.00 - 16.45

Terveystieteiden vastuu (ei ajanvarausta)
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Päivätanssit: Pepe Enroth
Tanssimix / monitoimisali

TORSTAI 10.10.2019

klo 13.30 - 14.30

Peurankallion kuoro esiintyy

PERJANTAI 11.10.2019

klo 9.45 - 10.30
klo 13.00 - 14.00

Kevyt tuolijumppa + venyttely istuen
Kirjallisuuspiiri

MAANANTAI 14.10.2019

klo 9.00 - 11.00

Sosiaaliohjaaja päivystää huoneessaan

klo 9.45 - 10.30
klo 10.45 - 11.30
klo 15.15 - 16.30

TIISTAI 15.10.2019

klo 10.00 - 12.00

klo 12.30 - 14.00
klo 13.00 - 13.45
klo 13.30 - 14.30
klo 14.30 - 16.45

KESKIVIIKKO 16.10.2019

klo 9.30 - 11.30
klo 9.45 - 10.30
klo 10.45 - 11.30
klo 13.30 - 15.15
klo 16.00 - 16.45

TORSTAI 17.10.2019

klo 13.00 - 14.00

klo 14.30 - 16.45

PERJANTAI 18.10.2019

klo 9.45 - 10.30
klo 10.30 - 12.00

klo 13.00 - 14.00

MAANANTAI 21.10.2019

klo 9.00 - 11.00
klo 9.45 - 10.30
klo 10.45 - 11.30
klo 13.00 - 15.15
klo 15.15 - 16.30

TIISTAI 22.10.2019

klo 13.00 - 13.45
klo 13.30 - 14.30
klo 14.30 - 16.45

KESKIVIIKKO 23.10.2019

klo 9.30 - 11.30
klo 9.45 - 10.30
klo 10.45 - 11.30
klo 10.30 - 13.30
klo 13.30 - 15.15

Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Hemmotteluhetki / Päiväkeskus

Liikuntaneuvontaa, Nääsvillen fysioterapeutti paikalla palvelukeskuksen aulassa
Muistelukirjoittamisen ryhmä / kabinetti
Kuntopiiri kuntosalilla (max. 15 osallistujaa)
Tietovisa, vetäjänä Maiju
Pelejä, ohjaaja paikalla

Terveystieteiden vastuu (ei ajanvarausta)
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Päivätanssit: Tampereen Harmonikkaorkesteri
Tanssimix / monitoimisali

Pirkanmaan muistiyhdistys esittelee toimintaansa
Muistikoordinaattori Akseli Tuuri
Karaoke, vetäjänä Pekka Salonen

Kevyt tuolijumppa + venyttely istuen
Sinua varten, diakoniatyöntekijä Anne Joronen
Tuomiokirkkoseurakunnasta on paikalla
Iloisia yhteislauluja
Marita Stenbäck ja Jorma Naukkarinen, haitari

Sosiaaliohjaaja päivystää huoneessaan
Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Karaoke, vetäjänä Mira
Hemmotteluhetki / Päiväkeskus

Kuntopiiri kuntosalilla (max. 15 osallistujaa)
Bingo, vetäjänä Maiju
Pelejä, ohjaaja paikalla

Terveystieteiden vastuu (ei ajanvarausta)
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Huivien aikaan, huivien myyntiä aulassa
Päivätanssit: Raija Törmälä ja Saku Backman

klo 16.00 - 16.45

Tanssimix / monitoimisali

TORSTAI 24.10.2019

klo 13.30 - 14.30

Syyskonsertti, Pispalan Säili

PERJANTAI 25.10.2019

klo 9.45 - 10.30

klo 13.00 - 14.00

Kevyt tuolijumppa + venyttely istuen
Kirjallisuuspiiri / monitoimisali

MAANANTAI 28.10.2019

klo 9.00 - 11.00

klo 9.45 - 10.30

klo 10.45 - 11.30

klo 13.00 - 14.00

Sosiaaliohjaaja päivystää huoneessaan
Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Raskas tuolijumppa / monitoimisali
Ikääntyneen ruokavalinnat - terveys, ravitseminen ja toimintakyky, ravitsemusterapeutti Jarkko Tenhunen
Hemmotteluhetki / Päiväkeskus

klo 15.15 - 16.30

TIISTAI 29.10.2019

klo 13.00 - 13.45

klo 13.30 - 14.30

klo 14.30 - 16.45

Kuntopiiri kuntosalilla (max. 15 osallistujaa)
Tietovisa, vetäjänä Maiju
Pelejä, ohjaaja paikalla

KESKIVIIKKO 30.10.2019

klo 9.30 - 11.30

klo 9.45 - 10.30

klo 10.45 - 11.30

klo 13.30 - 15.15

klo 16.00 - 16.45

Terveydenhoitajan vastaanotto (ei ajanvarausta)
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Kehonhuolto / Venyttely seisten ja matolla
Päivätanssit: Yön lyhyt
Tanssimix / monitoimisali

TORSTAI 31.10.2019

klo 13.30 - 14.30

klo 15.00 - 16.45

Helmiä menneiltä vuosilta, Jukka Häkkinä
Karaoke, vetäjänä Pekka Salonen

Kuntokeidas avoinna:

Ma: klo 7.30 – 14.45 ja 15.45 - 17.00

Ti: klo 7.30 - 9.00, 11.30 - 13.00, 13.45 - 14.45 ja 15.45 - 17.00

Ke: klo 7.30 - 17.00

To: klo 7.30–10.30, 11.30–14.45 ja 15.45–17.00

Pe: klo 7.30 - 13.00 ja 14.00 - 16.00

Laiteopastusta torstaisin klo 12.30 - 13.30, fysioterapeutti paikalla.

Kädentaitopaja: Avoinna ma-to klo 8.00–14.30, pe klo 8.00 - 13.00

Pohjolan palvelukeskuksen ravintola avoinna

ma-to klo 9.00 - 15.30, pe klo 9.00 - 15.00

Muutokset mahdollisia

Pohjolan palvelukeskuksessa tapahtuu



Lokakuu 2019

Avoinna ma - to klo 7.30 - 17.00, pe klo 7.30 - 16.00

Pohjolankatu 25 D (käynti F-rappu) 33500 Tampere
puh: 040 4828399, 040 639 7083