



### 25.10 Perjantai

klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 9 Fysioterapeutin ohjattu kuntosaliryhmä  
klo 10 - 12 Neulekahvila  
klo 10 Jooga (maksullinen)  
klo 11.50 Lavis 5 €/kerta  
klo 12 Fysioterapeutin ohjattu kuntosaliryhmä

### 28.10 Maanantai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvonta  
klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 10.30 Vaatemyyntiä aulassa, Tre-Sec  
klo 10 - 12 Sosiaalinen ohjaus ja neuvonta  
klo 10 Neuvokkaat naiset-ryhmä  
klo 13 Tule kuulemaan ja tutustumaan PT Moventum-liikuntamobiilisovellukseen!  
klo 14 Boccia-peliryhmä

### 29.10 Tiistai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Jooga (maksullinen)  
klo 10 Kimppakävely - lähdetään yhdessä haukkaamaan happea!  
klo 13 Tanssit; Saku Backman

### 30.10 Keskiviikko

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 9.30 Tuolijumppa (maksuton)  
klo 10 - 11 Sairaanhoidajan ohjaus ja neuvonta  
klo 10.15 Kuntojumppa! 5 €/kerta  
klo 13 Yhteislaulua, Pirjo Äikäs

**klo 17 Tietoisku: Tasapaino ja kaatumisen ehkäisy UUTTA!**

### 31.10 Torstai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Tuolijooga (maksuton)  
klo 11 - 12 Teknologiatuki ja ohjaus  
klo 13 Virkeät ikämiehet-ryhmä  
klo 13 Kennelliiton kaverikoirat vierailevat  
klo 13 Torimyyntiä, Pohjolan Marjat  
klo 13.30 Muisti notkeaksi-kurssilaiset kokoontuu

### Pappilanpuiston palvelukeskus

Kourutaltankatu 2, 33560 Tampere

Palveluvastaava Kirsi Korhonen p. 040 801 6653

Lähihoitaja Heidi Haaramo p. 040 800 7248

Askartelunohjaaja Päivi Virekunnas p. 040 800 7250

Ravintola palveluvastaava Katja Tuominen p. 040 801 6204

Jalkahoitaja Johanna Helin-Eriksson p. 045-111 9566

Parturi-Kampaaja Katri Oldén p. 03-377 2555

**Palvelukeskus avoinna arkisin klo 8 - 15**

Lounas tarjolla arkisin klo 11 - 13.30

Kädentaidot avoinna ma - to 8.30 - 12.30, 13 - 15



## Pappilanpuiston palvelukeskuksessa tapahtuu lokakuussa 2019 (muutokset mahdollisia)

### 1.10 Tiistai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Jooga (maksullinen)  
klo 10 Kimppakävely - lähdetään yhdessä haukkaamaan happea!  
klo 13 Tanssit; Tampereen Harmonikkaorkesteri

### 2.10 Keskiviikko

klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 9.30 Tuolijumppa (Maksuton)  
klo 10.15 Kuntojumppa 5 €/kerta  
klo 10 - 11 Sairaanhoidajan ohjaus ja neuvonta  
klo 13 Seurakunnan päiväpiiri  
klo 14 Vaikeat tunteet arjessa suljettu ryhmä kokoontuu

### 3.10 Torstai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvonta  
klo 10 Tuolijooga (maksuton)  
klo 11 - 12 Teknologiatuki ja ohjaus  
klo 12 Fysioterapeutin ohjattu kuntosaliryhmä  
klo 13 Virkeät ikämiehet kokoontuvat

**klo 13.30 Muisti notkeaksi-kurssi aloittaa! Ennakoilmoittautuminen!**

### 4.10 Perjantai

klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 10 Jooga (40 €/syksy)  
klo 10 - 12 Neulekahvila  
klo 11.50 Lavis (5 €/kerta)  
klo 13 Vietämme valtakunnallista korvapuustipäivää leipomalla – tule mukaan!

### VALTAKUNNALLISEN VANHUSTENVIIKON OHJELMAA:

#### 7.10 Maanantai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 10 Neuvokkaat naiset-ryhmä  
klo 13 Lady Sirkeät esiintyvät  
klo 14 Boccia-peliryhmä



### 8.10 Tiistai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Jooga (maksullinen)

**klo 10 Osallistumme valtakunnalliseen vie vanhus ulos-tapahtumaan yhteisellä kimppakävelyllä - lähdetään yhdessä haukkaamaan happea!**

klo 11 alkaen Marjo-Mummin alusvaatemyyntiä aulassa  
klo 11 Nähtävänä Yamaha R1 ratamoottoripyörä, tule ihastelemaan!  
klo 13.30 Tanssit; Pispalan Sälli

### 9.10 Keskiviikko

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 9.30 Tuolijumppa (maksuton)  
klo 10.15 Kuntojumppa 5 €/kerta  
klo 10 - 11 Sairaanhoidajan ohjaus ja neuvonta  
klo 11 Eurosuni terveystatjat- ja tyynyt esittelyssä aulassa  
klo 13 **Tietoisku: Harjoita muistia, haasta aivoja**, Nääsvislen muistiasiantuntija  
klo 14 Yhteislaulu, Pirjo Äikäs *Huom! Poikkeusaikataulu*

### 10.10 Torstai

klo 8.30 - 12.30, 13-15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Tuolijooga (maksuton)  
klo 11 - 12 Teknologiatuki ja ohjaus  
klo 12 Fysioterapeutin ohjattu kuntosaliryhmä  
klo 13 Torimyyntiä, Pohjolan Marjat  
klo 13 **Tietoisku: Liiku riittävästi**, Nääsvislen muistiasiantuntija  
klo 13 - 15 Virkeät ikämiehet-ryhmä

### 11.10 Perjantai

klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 10 Jooga (maksullinen)  
klo 9 Fysioterapeutin ohjattu kuntosaliryhmä  
klo 10 - 12 Neulekahvila  
klo 11.50 Lavis! (5 €/kerta)  
klo 12 Fysioterapeutin ohjattu kuntosaliryhmä  
klo 13 **Tietoisku: Ravitse aivoja**, Nääsvislen asiantuntija.

### 12.10 Lauantai

klo 10 – 13 palvelukeskus poikkeuksellisesti avoinna ja lounasta tarjolla.  
Klo 12 Säkeitä ja säveliä neljälle vuodenajalle-konsertti, Tuula Heikkilä & Markku Harjunpää.

### 14.10 Maanantai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 10 – 12 Sosiaalinen ohjaus ja neuvonta  
klo 10 Neuvokkaat naiset-ryhmä  
klo 13 Hengellisiä yhteislauluja, Matti Sammal & Vilho Salomaa  
klo 14 Boccia-peliryhmä

### 15.10 Tiistai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Kimppakävely - lähdetään yhdessä haukkaamaan happea!  
klo 10 Jooga (maksullinen)  
klo 13.30 Tanssit; Pepe Enroth

### 16.10 Keskiviikko

klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 9.30 Tuolijumppa (maksuton)  
klo 10 - 11 Sairaanhoidajan ohjaus ja neuvonta  
klo 10.15 Kuntojumppa 5 €/kerta  
klo 13 Yhteislaulu, Pirjo Äikäs

### 17.10 Torstai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Tuolijooga (maksuton)  
klo 11 - 12 Teknologiatuki ja ohjaus  
klo 13 Virkeät ikämiehet-ryhmä  
klo 13.30 Muisti notkeaksi-kurssilaiset kokoontuu

### 18.10 Perjantai

klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 10 - 12 Neulekahvila  
klo 10 Jooga (maksullinen)  
klo 11.50 Lavis 5 €/kerta  
klo 13 Bingo

### 21.10 Maanantai

klo 8.30 - 12.30 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa. Huom. aikataulu!  
klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 10 Neuvokkaat naiset-ryhmä  
klo 10 – 12 Sosiaalinen ohjaus ja neuvonta  
klo 13 Hoitotarvikejakelu esittäytyy, Tarja Paavola. Tule kuuntelemaan ja kysymään!  
klo 14 Boccia-peliryhmä

### 22.10 Tiistai

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 10 Kimppakävely - lähdetään yhdessä haukkaamaan happea!  
klo 10 Jooga (maksullinen)  
klo 13.30 Tanssit; Hanski & Manset

### 23.10 Keskiviikko

klo 8.30 - 12.30, 13 - 15 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa  
klo 8.30 Aamun uutiskatsaus  
klo 9.30 Tuolijumppa (maksuton)  
klo 10 - 11 Sairaanhoidajan ohjaus ja neuvonta  
klo 10.15 Kuntojumppa! 5 €/kerta  
klo 13 Yhteislaulu, Pirjo Äikäs

### 24.10 Torstai

klo 8.30 – 11.45 Kädentaitojen ohjausta ja neuvontaa. Huom. aikataulu!  
klo 10 Tuolijooga (maksuton)  
klo 11 - 12 Teknologiatuki ja ohjaus  
klo 12 Fysioterapeutin ohjattu kuntosaliryhmä  
klo 13 Virkeät ikämiehet-ryhmä  
klo 13 Torimyyntiä, Pohjolan Marjat  
klo 13.30 Muisti notkeaksi-kurssilaiset kokoontuu