

VIKKO 1 (2.1. – 8.1.2023) Lähitorin ryhmätoiminta on tauolla.

TIISTAI 3.1.

- klo 11–12 Sairaanhoitajan vastaanotto, terveysneuvonta ja ohjaus,
Lähitorin huone
- klo 13–14 Fysioterapeutin vastaanotto, tukea toimintakykyyn,
Lähitorin huone

MAANANTAI 9.1.

- klo 10–11 Ohjattu Jumppahetki, Monitoimitila
- klo 14–15 Tuutorin tuella Etäjumppa, Juicen kirjasto
- klo 18-> Juicen musiikin liveilta, Juicen kirjasto

TIISTAI 10.1.

- klo 10–11 Ohjattu Kuntosaliliikunta, Willa Violan kuntosali
- klo 11–12 Ohjattu Kuntosaliliikunta, Willa Violan kuntosali
Ilmoittautumiset kuntosaleihin p. 044-4500913
- klo 11–12 Sairaanhoitajan vastaanotto, terveysneuvonta ja ohjaus,
Lähitorin huone
- klo 13–14 Fysioterapeutin vastaanotto, tukea toimintakykyyn,
Lähitorin huone

KESKIVIIKKO 11.1.

- klo 10–11 Aivotreenit, Monitoimitila
- klo 14–15 Miesten ryhmä, 5.kerroksen juttunurkkaus

TORSTAI 12.1.

- klo 10–11 Naisten ryhmä /Vuoden vaihteen juhlatavat, Monitoimitila
- klo 14:30–15:15 Raamattu- ja keskustelupiiri, Monitoimitila

MAANANTAI 16.1.

- klo 10–11 Ohjattu Jumppahetki, Monitoimitila
- klo 13–15 ATK-Mukanetti neuvonta ja opastus, Monitoimitila
- klo 14–15 Tuutorin tuella Etäjumppa, Juicen kirjasto

TIISTAI 17.1.

- klo 10–11 Ohjattu Kuntosaliliikunta, Willa Violan kuntosali,
- klo 11–12 Ohjattu Kuntosaliliikunta, Willa Violan kuntosali,
Ilmoittautumiset kuntosaleihin p. 044-4500913
- klo 11–12 Sairaanhoitajan vastaanotto,
Lähitorin huone
- klo 13–14 Fysioterapeutin vastaanotto,
Lähitorin huone





Palveluja.
Kohtaamisia.

VIOLAN LÄHITORI

VIOLAN LÄHITORIN KUUKAUSIOHJELMA TAMMIKUU 2023

KESKIVIIKKO 18.1.

- klo 10–11 Aivotreenit, Monitoimitila
klo 14–15 Miesten ryhmä, 5. krs juttunurkka

TORSTAI 19.1.

- klo 10–11 Naisten ryhmä / Itse tehty vai toisen tekemä?
Tuo mukanasasi sinulle tärkeä esine ja kerro sen tarina.
Monitoimitila
klo 14:30–15:15 Raamattu- ja keskustelupiiri, Monitoimitila

MAANANTAI 23.1.

- klo 10–11 Ohjattu Jumppahetki, Monitoimitila
klo 14–15 Tuutorin tuella Etäjumppa, Juicen kirjasto
klo 14:30–15:30 Englannin kielen ryhmä, Monitoimitila

TIISTAI 24.1.

- klo 10–11 Ohjattua Kuntosaliliikuntaa, Willa Violan kuntosali
klo 11–12 Ohjattua Kuntosaliliikuntaa, Willa Violan kuntosali
Ilmoittautumiset kuntosaleihin p. 044-4500913
klo 11–12 Sairaanhoidajan vastaanotto, Lähitorin huone
klo 13–14 Fysioterapeutin vastaanotto, Lähitorin huone

KESKIVIIKKO 25.1.

- klo 10–11 Aivotreenit, Monitoimitila
klo 14–15 Miesten ryhmä, 5. krs juttunurkka

TORSTAI 26.1.

- klo 10–11 Naisten ryhmä/ Brontên sisarukset, Monitoimitila
klo 14:30–15:15 Raamattu- ja keskustelupiiri, Monitoimitila

MAANANTAI 30.1.

- klo 10–11 Ohjattu Jumppahetki, Monitoimitila
klo 14–15 Tuutorin tuella Etäjumppa, Juicen kirjasto

TIISTAI 31.1.

- klo 10–11 Ohjattua Kuntosaliliikuntaa, Willa Violan kuntosali
klo 11–12 Ohjattua Kuntosaliliikuntaa, Willa Violan kuntosali
Ilmoittautumiset kuntosaleihin p. 044-4500913
klo 11–12 Sairaanhoidajan vastaanotto, Lähitorin huone
klo 13–14 Fysioterapeutin vastaanotto, Lähitorin huone
klo 14–15:30 Tuutorin kulttuurikahvila, Juicen kirjasto

VIOLAN LÄHITORIN YHTEYSTIEDOT
Puh. 044 450 0901 (arkisin klo. 9-15)
Juhlatalonkatu 4, 33100 Tampere

