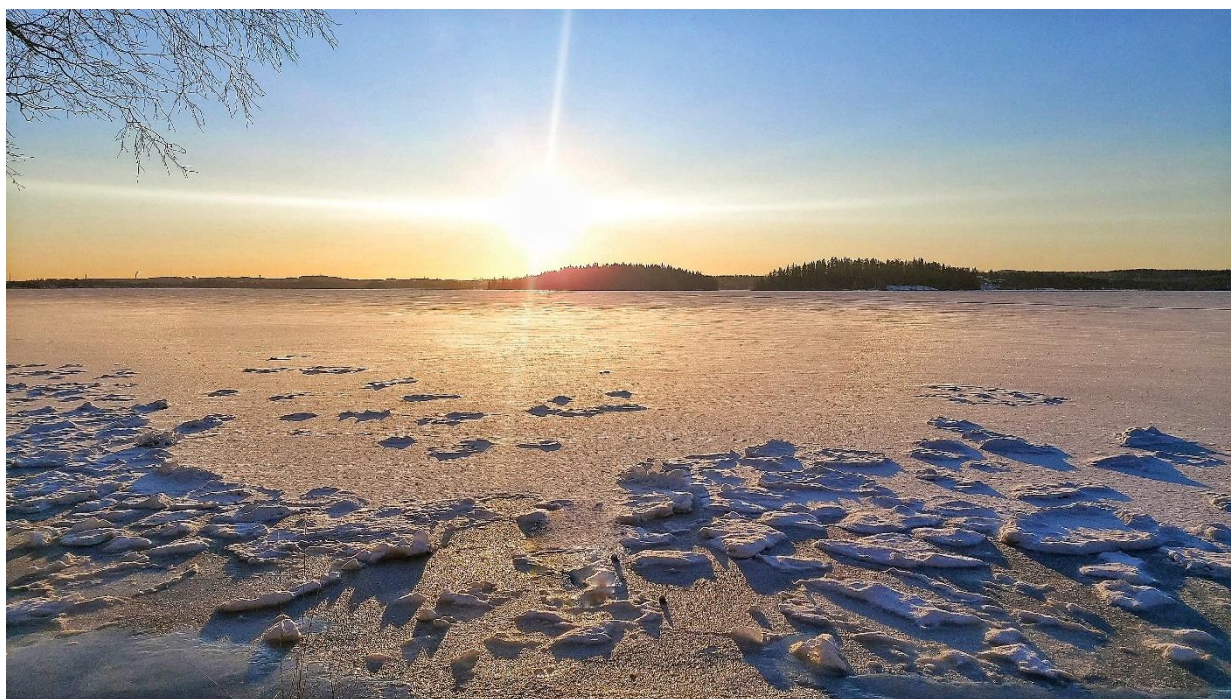




TAMMELAN LÄHITORILLA TAPAHTUU

HELMIKUU 2021



Tammelan lähitori on kaikenikäisten kaupunkilaisten kohtaamispaikka

TAMMELAN LÄHITORI

Tammelan lähitori on toiminut alueen asukkaiden matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikkana elokuusta 2016 lähtien. Lähitorilla kokoontuu viikoittain useita liikunta-, kulttuuri- ja muita harrastusryhmiä, minkä lisäksi järjestetään erilaisia tapahtumia ja luentoja. Lähitorin toiminnassa on otettu erityisesti huomioon ikäihmiset, ja ohjelma on suunniteltu varsinkin heille sopivaksi ja heidän toiveitaan kuunnellen. Moni ryhmistämme sopii kuitenkin hyvin kaikenikäisille, joten toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleiksi lähitorille!

Lähitorin yhteydessä toimii myös Perheiden talo, joka järjestää palveluita ja toimintaa erityisesti lapsiperheille. Järjestämme toimintaa myös yhteistyössä Perheiden talon kanssa tavoitteena eri sukupolvien kohtaaminen.

LÄHITORIN PALVELUNEUVONTA

Mietityttääkö sinua jokin asia? Tarvitsetko apua jonkin etuuden hakemiseen tai pohditko mikä taho voisi parhaiten auttaa sinua? Palveluohjaajat ohjaavat ja neuvovat monenlaisissa asioissa, muun muassa kaupungin, yritysten ja järjestöjen palveluissa, Kelan etuuksissa sekä harrastusmahdollisuuksissa. **Lähitorin tietokoneella on myös mahdollista saada etäyhteys Kelan palveluneuvojaan.**

Voit tulla kysymään mitä tahansa mieltäsi askarruttavaa asiaa tai kertomaan, jos sinulla on jokin huoli. Yhdessä pyrimme löytämään ratkaisun ja ohjaamme tarvittaessa eteenpäin. Palveluohjaajat ovat tavattavissa ilman ajanvarausta ja palvelu on maksutonta. Halutessasi voit varata myös ajan.

Palveluohjaajat paikalla arkisin 9-15 ja lauantaisin 9-14

Puh. 050 337 9004 ja sähköposti lahitori@apukolmio.fi

TILOJEN SIJAINNIT TAMMELAKESKUKSESSA

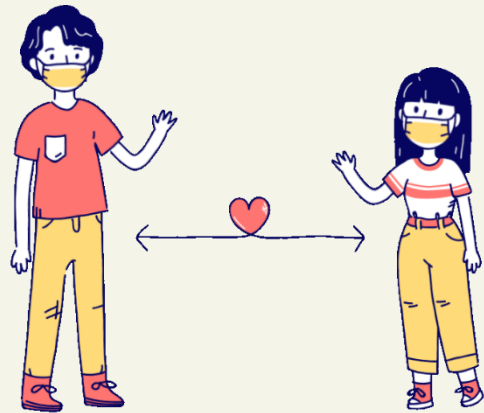
Sali: 1.kerros, heti pääaulan vieressä **Ryhmähuone 1:** 1.kerros, pääaulasta vasemmalle, käytävällä kahvilan oikealla puolella **Jumppasali:** 0.kerros **Lähitorin tapaamishuone:** 1.kerros, pääaulasta oikealle ja käytävän päästä oikealle **Palveluneuvojen huone:** 1.kerros, pääaulasta oikealla olevan käytävän päässä **ITE-piste:** 1.kerros pääaula

Helmikuu vitriininäyttelyssä: Sydänyhdistys/Värinä-ryhmän taidenäyttely.
Lähitorin vitriiniin on kenen tahansa mahdollista saada maksutta esille omaa taidetta.
Kysy lisää lähitorin palveluohjaajilta!

TAMMELAN LÄHITORIN KORONA-AJAN OHJEITA

Lähitorien aukiolotilanne voi muuttua, mikäli koronaepidemia vaatii uusia rajoitteita.

Seuraa lähitorien, Tampereen Kotitorin, Tampereen kaupungin sekä Suomen hallituksen tiedotusta tilanteen osalta.



Huolehdiathan riittävän pitkää turvavälistä,
Suosittelemme kasvomaskin käyttöä.



Pese ja desinfioi kädet riittävän usein ja suojaudu tartunnoilta

Noudatamme Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen suosituksia hyvästä käsihygieniasta sekä riittävän pitkää turvavälistä.

Tulethan paikalle vain terveenä, näin pysymme kaikki terveinä!





HELMIKUUSSA TAPAHTUU:

Korona on sulkenut suurimman osan liikunta- sekä muista ryhmistä.

Älä jää yksin! Meillä Tammelan lähitorilla on tarjolla seuraavaa korona-ajan toimintaa :



Elämän puu -ohjaus

Elämän puu tekee näkyväksi elämän toiveet ja tarpeet ja lisää ymmärrystä siitä, minkälaista elämää haluat elää.

Elämänilo-keskustelupiiri

Positiivisuutta arkeen. Ryhmäkeskustelua, vertaistukea ja mukavia tehtäviä yhdessä palveluohjaajien kanssa.

ATK- Opastusta

Mukanetti tarjoaa ikäihmisille tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytön perusvalmiuksia järjestämällä opastusta.

Diakonissa tavattavissa

Seurakuntien diakoniatyöntekijöiltä saa apua vaikeassa elämäntilanteessa. Kuka tahansa voi tulla keskustelemaan.



Ravitsemusterapeutti tavattavissa

Ravitsemusterapeutti antaa itepisteellä ohjausta ja neuvontaa ravitsemukseen liittyen.

TIISTAISIN

10-12 ATK-opastus ikäihmisille / Mukanetti / Lähitorin tapaamishuone / *maksuton*
2.2. ja 16.2.

KESKIVIikkoisin

10-12 Ravitsemusterapeutin neuvontapiste / Aula / *maksuton*
13-15.30 Kädentaitoryhmä / Mielen ry / Ryhmähuone 1 / *materiaalimaksu*
3.2., 10.2., 17.2. ja 24.2.
18-21 Nuorten avoin AA-ryhmä / Ryhmähuone 1 / *maksuton*
3.2., 10.2., 17.2. ja 24.2.

TORSTAISIN

12.30-14 Elämänilo-keskustelupiiri / Lähitorin palveluohjaajat / Ryhmähuone
1 / *maksuton*
13-14.30 Diakonissa paikalla – saa tulla juttelemaan! / Kahvila / *maksuton*
11.2. ja 25.2.

ELÄMÄN PUU- OHJAUS

Varaa aika palveluohjaajilta p. 050 337 9004

Muutokset ohjelmaan mahdollisia

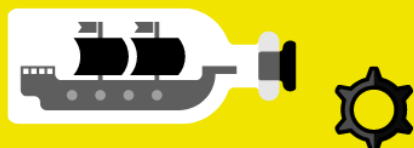
SÄHKÖISET PALVELUT:



Tarjolla on myös monia sähköisiä palveluita:

- Tammelan lähitorin Chattibotti
- Sähköinen esite ja tapahtumakalenteri

<https://www.apukolmio.fi/tammelan-lahitori/>



Tampereen Kotitori tarjoaa monipuolista neuvontaa myös sähköisesti:

- palveluhaku
- virtuaalista apuvälineisiin tutustumista
- Tietoa koronatilanteesta
- yhteydenotto lomakkeella
- Chatti arkisin 8.30-15.45

<https://www.tampereenkotitori.fi/>

*Pitäkää huolta itsestänne,
meille voi aina soittaa!*



Halutessasi voit varata ajan palveluohjaajilta, jos kaipaavat apua sähköisten palveluiden kanssa. Yhteystiedot esitteen takakannessa.

Elämänilo



-keskustelupiiri

Torstaina 25.2.2021
klo 12.30-14

Arjen hyvinvointiin
ja positiivisuuteen
keskittyvä, kaikille avoin
keskusteluryhmä.

Ohjaajina Lähitorin
palveluohjaajat



Kahvitarjoilu

Kaikille avoin

Iloa elämään

CAFÉ TAMMELAKESKUKSEN HELMIKUUN

LOUNASLISTA:

- 1.2. Jauheliha-keitto
- 2.2. Pinaattikeitto
- 3.2. Lohikeitto
- 4.2. Minestrone-keitto
- 5.2. Juuressose-keitto

- 8.2. Linssikeitto
- 9.2. Nakkikeitto
- 10.2. Kurpitsasose-keitto

- 11.2. Herne-keitto
- 12.2. Lohikeitto
- 15.2. Lihakeitto
- 16.2. Mustajuurisose-keitto
- 17.2. Bataattisose-keitto
- 18.2. Lohikeitto
- 19.2. Tomaattisose-keitto

- 22.2. Lohikeitto
- 23.2. Kermanen broiler-keitto
- 24.2. Makkarakeitto
- 25.2. Herne-keitto
- 26.2. Purjo-perunasose-keitto

Kelan etäpalvelu Tammelan lähitorilla

Arkisin klo 9-15
Itsenäisyydenkatu 21 B, 1. kerros

Kysy lisää palveluohjaajilta
p.050 3379004, lahitori@apukolmio.fi

Näin Kela palvelee etäyhteydellä:

Etäpalvelussa Kelan palveluneuvoja opastaa sinua kuvayhteyden välityksellä.

- Voit hoitaa etäpalvelun kautta samoja asioita kuin Kelan toimistossa.
- Ensisijaisesti palvelu on tarkoitettu niille, jotka tarvitsevat laajempaa neuvontaa Kela-asioissa.
- Etäpalvelun kautta voit saada neuvoja Kelan verkkoasiointipalvelun käytössä.
- Ajanvarausta ei tarvita, mutta asiointivuoroa voi joutua hetken odottamaan.

Miten valmistaudun?

Ota mukaan henkilötodistus.

Miten saan etäyhteyden toimimaan?

Sinua autetaan yhteyden avaamisessa ja sulkemisessa.



www.kela.fi/etapalvelu

Tammelan lähitori

Palveluohjaajat:

puh. 050 337 9004

lahitori@apukolmio.fi

apukolmio.fi/tammelan-lahitori

Itsenäisyydenkatu 21 B, 1.krs (Tammelakeskus),
33500 Tampere

Perheiden talo: www.tampere.fi/perheidentalo

Café Tammelakeskus: Avoinna ma-pe 9-15, la 9-14

Puh. 040 7713991, cafetammelakeskus@gmail.com