



TAMMELAN LÄHITORILLA TAPAHTUU

MARRASKUU 2020



Tammelan lähitori on kaikenikäisten kaupunkilaisten kohtaamispaikka

TAMMELAN LÄHITORI

Tammelan lähitori on toiminut alueen asukkaiden matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikkana elokuusta 2016 saakka. 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? Palveluneuvojat ohjaavat ja neuvovat monenlaisissa asioissa, muun muassa kaupungin, yritysten ja järjestöjen palveluissa, Kelan etuuksissa ja 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. Palveluneuvojat ovat tavattavissa ilman ajanvarausta ja palvelu on maksutonta. Halutessasi voit varata myös ajan.

Palveluneuvojat paikalla arkisin 9-15 ja lauantaisin 9-14

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

TILOJEN SIJAINNIT TAMMELAKESKUKSESSA

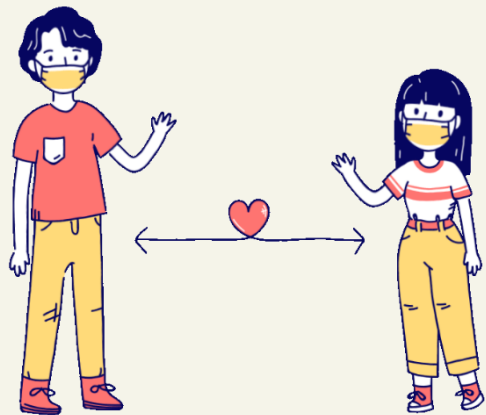
Sali: 1.kerros, heti pääaulan vieressä **Ryhmähuone 1:** 1.kerros, pääaulasta vasemmalle, käytävällä kahvilan oikealla puolella **Jumppasali:** 0.kerros **Lähitorin tapaamishuone:** 1.kerros, pääaulasta oikealle ja käytävän päästä oikealle **Palveluneuvojien huone:** 1.kerros, pääaulasta oikealla olevan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

Marraskuun vitriininäyttelyssä: Sydänyhdistyksen maalausryhmä.
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 pitkistä turvavälistä, Suosittelemme kasvomaskin käyttöä.



Pese ja desinfioi kädet riittävän usein ja suojaudu tartunnoilta

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

Tulethan paikalle vain terveenä, näin pysymme kaikki terveinä!



MAANANTAI 2.11.

- 10-11 Aivotreeniryhmä / Nääsville ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*
- 10-11.30 Ikäihmisten teatteriryhmä Into: kaikille avoin ryhmä, aikaisempaa kokemusta ei tarvita / Kulttuuritoimi / Sali / *maksuton*
- 12-13 Liike on lääke / TampereMissio / Sali / *maksuton*
- 17-20 Kanerva kuoron harjoitukset (kaikenikäisille, mukaan pääsee koelaulun kautta) / Sali / *30€/ensimmäinen kausi, sen jälkeen 65€/kausi*

TIISTAI 3.11.

- 8-8.45 Kuntojumppa / Kaupungin liikuntapalvelut / Sali / *42€ kausi*
- 10-12 Terveystenhoitaja tavattavissa ITE-pisteellä / *maksuton*
- 10-12 ATK-opastus ikäihmisille / Mukanetti / Lähitorin tapaamishuone / *maksuton*
- 14-15.30 Tammelan korttelikerho (kaikille avoin) / Pioni ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*
- 17-19 Vapaudu taiteen avulla, Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Rebecca.Koskenniemi@mielen.fi/ 050 3803456 / Mielen ry / Ryhmähuone 1

KESKIVIIKKO 4.11.

- 11-13 Sydänyhdistyksen rytmiryhmä: Ikääntyminen, keskustelua ikääntymisestä / Sali / *maksuton*
- 13-15.30 Kädentaitoryhmä / Mielen ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton/materiaalimaksu*
- 18-21 Nuorten avoin AA-ryhmä / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

TORSTAI 5.11.

- 10.30-11.45 Englannin kielen aktivointi, keskusteluryhmä / Mummon kammari / Sali / *maksuton*
- 12-13 Ääni kuuluu kaikille, lauluryhmä / Mielen ry / Sali / *maksuton*
- 13-14.30 Diakonissa paikalla – saa tulla juttelemaan! / Kahvila / *maksuton*
- 13-15 Kulttuurikerho / Mielen ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*
- 18.30-20 Hathajooga / Jooga Tampere / Sali / *5€ kerta tai 60€ kausi*

PERJANTAI 6.11.

- 10.30-11.30 Senioritanssi / Kaupungin liikuntapalvelut / Sali / *42€/kausi*

10-13 Karhi – Tammelan lähitorin kulttuuriryhmä / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

LAUANTAI 7.11.

11.00 Tammelan tietäjävisa / Kahvila / *maksuton*

11.30 Bingo / Kahvila / *maksuton*

12-13.30 Korttikerho Tikki / Kahvila / *maksuton* (aloitus bingon jälkeen)

12.30-13.30 Mummomuskari (saksankielinen): tarkoitettu aikuisille ja senioreille, jotka haluavat musisoida saksaksi / Tampereen saksalainen kulttuurikeskus / Sali / *maksuton*

14-15 Tanssien lavista / Tampereen reumayhdistys / 5€/kerta

MAANANTAI 9.11.

10-11 Aivotreeniryhmä / NääsVille ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

17-20 Kanerva kuoron harjoitukset (kaikenikäisille, mukaan pääsee koelaulun kautta) / Sali / 30€/ensimmäinen kausi, sen jälkeen 65€/kausi

TIISTAI 10.11.

8-8.45 Kuntojumppa / Kaupungin liikuntapalvelut / Sali / 42€ kausi

10-12 Muistikoordinaattori tavattavissa ITE-pisteellä / *maksuton*

14-15.30 Tammelan korttelikerho (kaikille avoin) / Pioni ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

17-19 Vapaudu taiteen avulla, Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Rebecca.Koskenniemi@mielen.fi/ 050 3803456 / Mielen ry / Ryhmähuone 1

KESKIVIIKKO 11.11.

13-15.30 Kädentaitoryhmä / Mielen ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton/materiaalimaksu*

18-21 Nuorten avoin AA-ryhmä / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

TORSTAI 12.11.

10.30-11.45 Englannin kielen aktivointi, keskusteluryhmä / Mummon kammari / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

18.30-20 Hathajooga / Jooga Tampere / Sali / 5€ kerta tai 60€ kausi

PERJANTAI 13.11.

10.30-11.30 Senioritanssi / Kaupungin liikuntapalvelut / Sali / 42€/kausi

13-14 Erkki Ropo ja Harmonikkaorkesteri -konsertti / Sali / *maksuton*

LAUANTAI 14.11.

11.00 Tammelan tietäjävisa / Kahvila / *maksuton*

11.30 Bingo / Kahvila / *maksuton*

12-13.30 Korttikerho Tikki / Kahvila / *maksuton* (aloitus bingon jälkeen)

MAANANTAI 16.11.

10-11 Aivotreeniryhmä / Nääsville ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

10-11.30 Ikäihmisten teatteriryhmä Into: kaikille avoin ryhmä, aikaisempaa kokemusta ei tarvita / Kulttuuritoimi / Sali / *maksuton*

12-13 Liike on lääke / TampereMissio / Sali / *maksuton*

13.30-14.30 Kelan etäesittely osana lähitorien Digiviikkoa. Aiheena yleisimmät ikäihmisten etuudet, Kelan palvelukanavat, sähköiset palvelut ja etäpalvelun toiminnan esittely / Sali / *maksuton*

17-20 Kanerva kuoron harjoitukset (kaikenikäisille, mukaan pääsee koelaulun kautta) / Sali / 30€/ensimmäinen kausi, sen jälkeen 65€/kausi

TIISTAI 17.11.

10-12 Terveystietäjä tavattavissa ITE-pisteellä / *maksuton*

10-12 ATK-opastusta ikäihmisille / Mukanetti / Lähitorin tapaamishuone / *maksuton*

14-15.30 Tammelan korttelikerho (kaikille avoin) / Pioni ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

17-19 Vapaudu taiteen avulla, Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Rebecca.Koskenniemi@mielen.fi/ 050 3803456 / Mielen ry / Ryhmähuone 1

KESKIVIIKKO 18.11.

13-15.30 Kädentaitoryhmä / Mielen ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton/materiaalimaksu*

18-21 Nuorten avoin AA-ryhmä / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

TORSTAI 19.11.

- 10.30-11.45 Englannin kielen aktivointi, keskusteluryhmä / Mummon kammari / Sali / *maksuton*
- 13-14.30 Diakonissa paikalla – saa tulla juttelemaan! / Kahvila / *maksuton*
- 18.30-20 Hathajooga / Jooga Tampere / Sali / *5€ kerta tai 60€ kausi*

PERJANTAI 20.11.

- 10.30-11.30 Senioritanssi / Kaupungin liikuntapalvelut / Sali / *42€/kausi*
- 12-14 Info- ja keskustelutilaisuus osana lähitorien Digiviikkoa. Tule kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista digitaalisista palveluista, esittelyssä muun muassa Omaolo, Koronavilkku sekä vahvan tunnistautumisen palveluita. / Sali / *maksuton*

LAUANTAI 21.11.

- 11.00 Tammelan tietäjävisa / Kahvila / *maksuton*
- 11.30 Bingo / Kahvila / *maksuton*
- 12-13.30 Korttikerho Tikki / Kahvila / *maksuton* (aloitus bingon jälkeen)
- 14-15 Tanssien lavista / Tampereen reumayhdistys / Sali / *5€/kerta*

MAANANTAI 23.11.

- 10-11 Aivotreeniryhmä / Nääsville ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*
- 10-11.30 Ikäihmisten teatteriryhmä Into: kaikille avoin ryhmä, aikaisempaa kokemusta ei tarvita / Kulttuuritoimi / Sali / *maksuton*
- 12-13 Liike on lääke / TampereMissio / Sali / *maksuton*
- 17-20 Kanerva kuoron harjoitukset (kaikenikäisille, mukaan pääsee koelaulun kautta) / Sali / *30€/ensimmäinen kausi, sen jälkeen 65€/kausi*

TIISTAI 24.11.

- 8-8.45 Kuntojumppa / Kaupungin liikuntapalvelut / Sali / *42€ kausi*
- 10-12 Terveystieteiden ja -kasvatusta / ITE-pisteellä / *maksuton*
- 14-15.30 Tammelan korttelikerho (kaikille avoin) / Pioni ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

17-19 Vapaudu taiteen avulla, Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Rebecca.Koskenniemi@mielen.fi/ 050 3803456 / Mielen ry / Ryhmähuone 1

KESKIVIikko 25.11.

10-12 Ravitsemusterapeutin neuvontapiste / Aula / maksuton
13-15.30 Kädentaitoryhmä / Mielen ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton/materiaalimaksu*
18-21 Nuorten avoin AA-ryhmä / Ryhmähuone 1 / *maksuton*

TORSTAI 26.11.

10-11.30 Liikettä, leikkiä ja luovia lipsahduksia/ Mielen avoin opisto / Sali / *maksuton*
10.30-11.45 Englannin kielen aktivointi, keskusteluryhmä / Mummon kammari / Sali / *maksuton*
12-13 Ääni kuuluu kaikille, lauluryhmä / Mielen ry / Sali / *maksuton*
12.30-14 Elämänilo-keskustelupiiri / Lähitorin palveluohjaajat / Ryhmähuone 1 / *maksuton*
18.30-20 Hathajooga / Jooga Tampere / Sali / *5€ kerta tai 60€ kausi*

PERJANTAI 27.11.

10.30-11.30 Senioritanssi / Kaupungin liikuntapalvelut / Sali / *42€/kausi*
13-14 Yön Lyhdyt -konsertti / Sali / *maksuton*

LAUANTAI 28.11.

11.00 Tammelan tietäjävisa / Kahvila / *maksuton*
11.30 Bingo / Kahvila / *maksuton*
12-13.30 Korttikerho Tikki / Kahvila / *maksuton* (aloitus bingon jälkeen)

MAANANTAI 30.11.

10-11 Aivotreeniryhmä / Nääsville ry / Ryhmähuone 1 / *maksuton*
10-11.30 Ikäihmisten teatteriryhmä Into: kaikille avoin ryhmä, aikaisempaa kokemusta ei tarvita / Kulttuuritoimi / Sali / *maksuton*
12-13 Liike on lääke / TampereMissio / Sali / *maksuton*
17-20 Kanerva kuoron harjoitukset (kaikenikäisille, mukaan pääsee koelaulun kautta) / Sali / *30€/ensimmäinen kausi, sen jälkeen 65€/kausi*

Muutokset ohjelmaan mahdollisia

CAFÉ TAMMELAKESKUKSEN MARRASKUUN

LOUNASLISTA:

Ma 2.11.	Lihakeitto	Ma 16.11.	Pinaattikeitto
Ti 3.11.	Juuressoseikeitto	Ti 17.11.	Itämainen broilerikeitto
Ke 4.11.	Lohikeitto	Ke 18.11.	Purjo-perunasoseikeitto
To 5.11.	Jauheliha-keitto	To 19.11.	Lohikeitto
Pe 6.11.	Kurpitsasoseikeitto / Lihapullat & muusi	Pe 20.11.	Juuressoseikeitto / Pyttipannu
Ma 9.11.	Lohikeitto	Ma 23.11.	Jauheliha-keitto
Ti 10.11.	Nakkikeitto	Ti 24.11.	Bataattisoseikeitto
Ke 11.11.	Linssikeitto	Ke 25.11.	Minestronekeitto
To 12.11.	Hernekeitto	To 26.11.	Hernekeitto
Pe 13.11.	Bataattisoseikeitto / Kinkkukiusaus	Pe 27.11.	Lohikeitto / Kaalilaatikko
		Ma 30.11.	Makkarakeitto

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.



**Tervetuloa
kuuntelemaan
live-musiikkia!**



**Tammelan
Lähitorin
Salissa
klo 13-14**

**13.11. Erkki Ropo ja
Harmonikkaorkesteri**

27.11. Yön Lyhdyt



LÄHITORIEN DIGIVIIKKO

MAANANTAI
16.11.
KLO 13.30-14.30

KELAN INFOTILAISUUS: -
YLEISIMMÄT IKÄIHMISTEN
ETUUDET, KELAN
PALVELUKANAVAT, SÄHKÖISET
PALVELUT JA ETÄPALVELUN
TOIMINNAN ESITTELY

PERJANTAI
20.11.
KLO 12-14

AJANKOISET DIGITAALISET
PALVELUT, MM. OMAOLO JA
KORONAVILKKU
LISÄKSI ESITTELEMME
TAMMELAN LÄHITORIN
CHATTIBOTTI PALVELUA

JOS SINUA ASKARRUTTAA JOKIN DIGIPALVELUIHIN LIITTYEN , VOIT VARATA
AJAN LÄHITORIN PALVELUOHJAALE !



TAMMELAN LÄHITORIN SALI
ITSENÄISYYDENKATU 21 B

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

Tammelan lähitorin palveluneuvojat:

Puh. 050 3379004

Sähköposti: lahitori@apukolmio.fi

apukolmio.fi/tammelan-lahitori

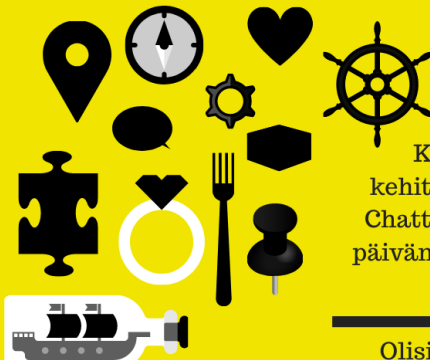
Perheiden talo: www.tampere.fi/perheidentalo

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

Puh. 040 7713991, cafetammelakeskus@gmail.com

Poimintoja marraskuun ohjelmasta

Ke 4.11. klo 11-13	Sydänyhdistyksen rytmiryhmä: Ikääntyminen, keskustelua ikääntymisestä
Ti 10.11. klo 10-12	Muistikoordinaattori tavattavissa ITE-pisteellä
Pe 13.11. klo 13-14	Erkki Ropo ja Harmonikkaorkesteri -
Ma 16.11. 13.30-14.30	Kelan etäesittely osana lähitorien Digiviikkoa.
Pe 20.11. 12-14	Info- ja keskustelutilaisuus osana lähitorien Digiviikkoa.
Ke 25.11. klo 10-12	Ravitsemusterapeutin neuvontapiste
To 26.11. klo 12.30-14	Elämänilo-keskustelupiiri
Pe 27.11. klo 13-14	Yön Lyhdyt -konsertti



CHATTIBOT

Kokeile Tammelan lähitorin uutta kehitysvaiheessa olevaa Chatti-palvelua. Chattibotti toimii kellon ympäri, jokaisena päivänä viikossa. Chattibotilta saat tietoa ja apua arjen kysymyksiin.

Olisimme myös kiitollisia, jos voit antaa palautetta Chatti-palvelun toimivuudesta sekä antaa parannusehdotuksista!

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

Pitäkää huolta itsestänne, meille voi aina soittaa!