



**TAMPERE.**  
FINLAND

## IKIOMA HYVINVOINTI

### Neuvontaa itsehoitopisteellä 2019

Koilliskeskuksen kirjastossa kokoustila Sorassa

Neuvonta on maksutonta, eikä vaadi lähetettä tai ajanvarausta

#### Terveystenhoitaja

15.1.–28.5.2019

Tiistaisin klo 10-12



#### Fysioterapeutti (Nääsville ry)

Ke 16.1. klo 14–16

Ke 13.2. klo 14–16

Ke 13.3. klo 14–16

Ke 10.4. klo 14–16

Ke 15.5. klo 14–16

Ke 12.6. klo 14–16

60+ -ikäinen tamperelainen tule keskustelemaan omasta hyvinvoinnistasi.

Saat ohjausta ja tukea liikunnan aloittamiseen, tietoa lähialueen liikkumismahdollisuuksista sekä tietoa terveellisestä ravitsemuksesta.



#### Ravitsemusterapeutti

Ti 5.2. klo 12–14

Ti 7.5. klo 12–14



LISÄÄ TAPAHTUMIA OSOITTEESSA  
[koilliskeskus.fi/  
tapahtumakalenteri](http://koilliskeskus.fi/tapahtumakalenteri)



**KOILLIS  
KESKUS**

## Tapahtumakalenteri

### Tammikuu 2019



#### Vauvaleffa 18.1. klo 10

Vauvaystävällinen elokuvanäytös pienten lasten vanhemmille ja hoitajille. Katsotaan aikuisten leffoja, jotka ovat ikärajaltaan sallittuja (S)



#### ALUEVERKOSTO

15.1. klo 17

Täyttä elämää  
seniori-ässä



Arkeen Voimaa -kurssi

#### Arkeen Voimaa -ryhmä

Kuutena maanantaina

Alkaen ma 7.1. klo 13

Ennakoilmoittautuminen



#### Mikä on

edunvalvontavaltuus?  
31.1. klo 13-15

Tule kuulemaan ja kysymään!  
Ylitarkastaja Marjukka Mannio  
Sisä-Suomen maistraatista kertoo  
edunvalvontavaltuutuksesta



**TAMPEREEN KAUPUNKI**

Liikekatu 3 040 639 7736

#### Yhteislaulut

9.1. klo 13

Talvisia lauluja



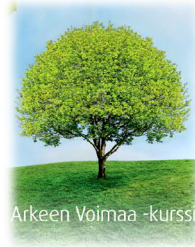
**vko Tiistai 1.1.**

**1 Uudenvuodenpäivä Koilliskeskus kiinni**

**vko Maanantai 7.1.**

29.30 MLL:n Perhekahvila

**13.00 Arkeen voimaa -ryhmä**  
**Ennakoilmoittautuminen**  
**Puh 040 778 9599 tai johanna.sola@tampere.fi**



Arkeen Voimaa -kurssi

**Tiistai 8.1.**

10-12 Terveydenhoitaja on tavattavissa

14.00 Vertaisryhmä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville (Kotipesä)

**Keskiviikko 9.1.**

10.00 Koillis-Ilonat

**13.00 Yhteislaulua Talvisia lauluja**



**Torstai 10.1.**

13.15-15.30 Koillisen jälkiviisaat-Charlotan juttutupa

**Perjantai 11.1.**

10.00 Kulmakahvila -lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka

**Lauantai 12.1.**

10-12 Koillisen kuoron harjoitukset

**vko Maanantai 14.1.**

39.30 MLL:n Perhekahvila

**13.00 Arkeen voimaa -ryhmä**

17-17.35 Razzmatazz: naperotanssi 3-4v (täynnä)

17.40-18.15 Razzmatazz: pikkuminit 5-6v

**Tiistai 15.1.**

10-12 Terveydenhoitaja on tavattavissa

14.00 Vertaisryhmä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville (Kotipesä)

**17.00 Alueverkosto Täyttä elämää seniori-iässä**

**Keskiviikko 16.1.**

10.00 Koillis-Ilonat

**14-16 Fysioterapeutti tavattavissa (Nääsவில் ry)**

17.15-18 Razzmatazz: minit-dance 7-9v

**Torstai 17.1.**

11.00 Asahi terveysliikunta

11-13 Apua Tietokonepulmiin: Mukanetin atk-seniorit päivystävät

13.15-15.30 Koillisen jälkiviisaat-Charlotan juttutupa

**Perjantai 18.1.**

**10.00 Vauvaleffa**



**Lauantai 19.1.**

10-12 Koillisen kuoron harjoitukset

**vko Maanantai 21.1.**

49.30 MLL:n Perhekahvila

**13.00 Arkeen voimaa -ryhmä**

17-17.35 Razzmatazz: naperotanssi 3-4v (täynnä)

17.40-18.15 Razzmatazz: pikkuminit 5-6v

18.00 Lukupiiri

**Tiistai 22.1.**

10-12 Terveydenhoitaja on tavattavissa

14.00 Vertaisryhmä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville (Kotipesä)

**Keskiviikko 23.1.**

10.00 Koillis-Ilonat

17.15-18 Razzmatazz: minit-dance 7-9v

**Torstai 24.1.**

10.00 Satutunti

13.15-15.30 Koillisen jälkiviisaat-Charlotan juttutupa

**Perjantai 25.1.**

10.00 Kulmakahvila -lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka

15.00 Lastenleffa (K7)

**Lauantai 26.1.**

10-12 Koillisen kuoron harjoitukset

**vko Maanantai 28.1.**

59.30 MLL:n Perhekahvila

**13.00 Arkeen voimaa -ryhmä**

17-17.35 Razzmatazz: naperotanssi 3-4v (täynnä)

17.40-18.15 Razzmatazz: pikkuminit 5-6v

**Tiistai 29.1.**

10-12 Terveydenhoitaja on tavattavissa

13-15 Nettivinkkaus ja ohjaus

14.00 Vertaisryhmä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville (Kotipesä)

17.30 Nuorten leffa

**Keskiviikko 30.1.**

10.00 Koillis-Ilonat

17.15-18 Razzmatazz: minit-dance 7-9v

**Torstai 31.1.**

10.00 Lasten leffa (s)

11-13 Apua Tietokonepulmiin: Mukanetin atk-seniorit päivystävät

**13-15 Mikä on edunvalvontavaltuus? Tule kuulemaan ja kysymään!**

13.15-15.30 Koillisen jälkiviisaat-Charlotan juttutupa



Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden  
Pajaston taidepajalaisten näyttely

KIRJASTOKIERTUEELLA!

RUNO - ABRAKADABRA - KUVA!

**Pajaston taidepajalaisten näyttely**

**Koilliskeskuksen vitriinissä 8.–24.1.**