



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Tiurankammarin porinapiiri toukokuu 2024

(muutokset mahdollisia)

7.5. tiistai

klo 12–13 Vertaisohjaajan voima ja tasapaino -tuolijumppa.

- Järjestäjänä Ylöjärven kaupunki/liikuntatoimi

klo 13–14 Mölkkä

klo 14–14.30 Kahvittelu

14.5 tiistai

klo 12–13 Vertaisohjaajan voima ja tasapaino -tuolijumppa.

- Järjestäjänä Ylöjärven kaupunki/liikuntatoimi

klo 13–14 Porinapiiri.

klo 14–14.30 Kahvittelu

21.5. tiistai

klo 12–13 Vertaisohjaajan voima ja tasapaino -tuolijumppa.

- Järjestäjänä Ylöjärven kaupunki/liikuntatoimi

klo 13–14 Ylöjärven lähitorin palveluohjaaja Sari Mäntynen ja ohjaaja Marja Myllymäki vierailevat.

klo 14–14.30 Kahvittelu

28.5. tiistai

klo 12–13 Vertaisohjaajan voima ja tasapaino -tuolijumppa.

- Järjestäjänä Ylöjärven kaupunki/liikuntatoimi

klo 13–14 Kevätkauden päättäjäiset

klo 14–14.30 Kahvittelu

Kahvimaksu 1,50 €

Tiurankammari, Kuusistontie 4, 33480 Ylöjärvi

Käynti kuntoutus- ja muistikeskuksen ovesta sisälle ja vasemmalle.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Palveluohjaaja Sari Mäntynen 040 133 1446 sari.mantynen@pirha.fi

Lähitorin ohjaaja Marja Myllymäki 040 133 4845 marja.myllymaki@pirha.fi

Neuvontaa ja ohjausta puhelimitse arkisin kello 8–16.30

p. 040 733 3949

Pirkanmaan Kotitori tarjoaa neuvontaa ja ohjausta puhelimitse ikääntyneille, vammaisille henkilöille sekä henkilöille, joilla on päihde- tai mielenterveyshaasteita. Kotitori neuvoo myös heidän läheisiään.

- Puhelinneuvonnasta saat tietoa esim.
- kotiin saatavista palveluista
- asumisesta
- apuvälineistä ja digitaalisista palveluista
- liikkumisesta
- taloudellisista etuuksista
- harrastus- ja virkistysmahdollisuuksista
- järjestöjen toiminnasta ja palveluista