

KEVÄÄN RYHMÄT 2020

MAANANTAI

- klo 10-11 ELÄMÄNTARINAPAJA. Kappeli. 13.1.-10.2. Ohjaajan johdolla valitaan hetki, joka kannattaa säilyttää jälkipolville. Ohjaaja Pia Krutsin.
- klo 12-13 ARJAN ja RETSUN VIRIKETUOKIO. Kabinetti. Yhdessäoloa ja virkistystä arkeen: yhteislaulua, juttua, muisteluja. Ohjaaja Arja Westlund.
- klo 14-15 PEURAN LAULAJAT, Peurasali. Joka toinen viikko, (parillinen). Kertamaksu 4 €. Ohjaaja Marja-Liisa Rautelo
- klo 14.30-18.30 SHAKKI-KERHO Peuran peräkammari. Ohjaaja Jukka Karjalainen
- klo 15-17.30 IPAD TIETOKONEKURSSIT, alkeis- ja jatkoryhmä. Peurasali. 13.1-18.5.(El 23.3.) Joka toinen viikko (pariton). Ohjaaja Hans Cederqvist
- klo 16-20 PUUTYÖ-NIKKARI -RYHMÄ, Sopimusvuoren Kanavan työ- ja toimintakeskus. Joka toinen viikko (parillinen) ajalla 20.1. - 11.5 El 13.4. Ohjaaja Hans Cederqvist

TIISTAI

- klo 10-10.45 TAIDEPAJA. Ruususali. Joka toinen viikko (pariton). Lauletaan, jutellaan ja liikutaan yhdessä. Ikäihmisiä toivotaan mukaan! Ohjaajat Inka Hannula ja Pia Krutsin.
- klo 10-12 DIAKONIATYÖNTEKIJÄ tavattavissa joka kuun ensimmäinen tiistai. ITSEHOITO-huone.
- klo 10.15-12.30 POHJOLAN MARJAT MYY KOTIMAISIA LÄHITUOTTEITA. Katso viikko-ohjelma.
- klo 13-14 LAHJAN TUOKIO, Kabinetti. 1 x kk, katso viikkotiedote. Keskusteluryhmässä käydään läpi elettyä elämää kuvien ja esineiden avulla. Ohjaaja Lahja Leppäkorpi.
- klo 13-14 PALAPELIT Orvokki-tila. Ohjaaja Titta Siekinen
- klo 14-16 ENGLANNIN RYHMÄT, 1. RYHMÄ (klo 14-15 Peurasali) SEKÄ 2.KESKUSTELURYHMÄ (klo 15-16 Kabinetti). Ohjaaja Liisa Ritanen
- klo 14.45-16 LUKUPIIRI. Peuran peräkammari. Hannele lukee ryhmäläisten valitsemaa kirjaa. Ohjaajana Hannele Kanerva.

KESKIVIIKKO

- klo 10-11 AIVOTREENI, NÄÄSVILLEN RYHMÄ. Kabinetti. Ryhmä on maksuton. Muistin aktivoimista harjoitusten avulla. Ohjaaja Marianne Myllymaa
- klo 11-12.30 KULTTUURILUOTSIT TARJOAVAT VAPAA-AJAN VERTAISNEUVONTAA, Oletko kiinnostunut tamperelaisesta kulttuurista? ITSEHOITO-huone. Joka toinen viikko, (parittomat).
- klo 13-14 OSKUN RÖNSYRIIHI. Peurasali. Keskusteluryhmässä aiheena yhteiskunnalliset, kulttuurilliset ja historialliset kysymykset. Ohjaaja Osku Alajoki
- klo 14-15 RAAMATTUPIIRI, Kappeli. Joka toinen viikko (parillinen). Ohjaaja Leena Lammontausta
- klo 15-16 TERVEYSKURSSI. Kabinetti. 29.1.-26.2. Joka kerta eri aihe. Ohjaajat Jenna Lyhteilä ja Minna Katajisto-Hannam TUNI:n terveydenhoitajaopiskelijat.

TORSTAI

- klo 11.45-12.30 AIVOJUMPPA, Kabinetti. Joka toinen viikko (parillinen). Ohjaaja sh Marjo Uusi-Kakkuri
- klo 11.45-13.15 RUNOPYSÄKKI, Kabinetti. Joka toinen viikko (pariton). Tule kuuntelemaan tai lausumaan runoja. Ohjaaja Liisa Ritanen
- klo 12.30-13.30 LIISAN JUTTUTUPA, Kappeli. 1 x kk, katso viikkotiedote. Jaetaan kokemuksia elämän varrelta. Ohjaaja Liisa Jäminki.
- klo 15-18 CANASTA. Peuran peräkammari. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi

PERJANTAI

- klo 10.30-13.30 OMAHOITOVALMENNUS-RYHMÄ MUISTIPERHEILLE. NääsVille ry. 3.4. -5.6. Ilmoittautumiset p.040 749 9694
- klo 11.15-12 LEVYRAATI Ruususali. Ohjaaja Liisa Jäminki
- klo 11.30-13 TIETOKONEEN JA KÄNNYKÄN TUKEA, Nettinurkkaus. Ohjaaja Osku Alajoki
- klo 12.30-14.30 TUNTEVA -PARIKURSSI MUISTIPERHEILLE. 21.2. -27.3. Ilmoittautuminen puh. 040 749 9694

LAUANTAI

- Klo 13 - 14.30 SKIP-BO, Peuran peräkammari. Joka toinen lauantai (parittomat). Ohjaajat Anja Lahti ja Seppo Mäkinen

SUNNUNTAI

- Klo 13-14 SAMPON HENGELLINEN KESKUSTELURYHMÄ, Kappeli. Joka kolmas sunnuntai. Katso viikkotiedote. Ohjaaja Sampo Orava

Tiedustelut: Jenni Leijo, puh. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi
Lähitori Peurankallio
Peurankallionkatu 10, Tampere
www.tamperemissio.fi

KEVÄÄN LIIKUNTARYHMÄT 2020

MAANANTAI

- klo 10 PERHETEMPPU Ruususalissa. Ohjaaja Jenni Tiilikainen. Maksuton.
klo 10.15 KUNTOSALIKURSSI Ohjaaja ft Pirjo Malinen. 60 € / 16 kertaa. Huom! Ilmoittautumiset p. 040 773 7087.
klo 11.15 KUNTOSALIKURSSI Ohjaaja ft Pirjo Malinen. 60 € / 16 kertaa. Huom! Ilmoittautumiset p. 040 773 7087.
klo 11.00 KUNTOTANSSI Ruususalissa. Ohjaaja Jenni Tiilikainen. Maksuton. Katso viikko-ohjelma, muutama poikkeus, ettei ole.
klo 16 ISTUMAJOOGA Ruususalissa. Ohjaaja Kristiina Laukka. Kertamaksu 4 €.
klo 17 SENIORIJOOGA Ruususalissa. Ohjaaja Kristiina Laukka. Kertamaksu 4 €.

TIISTAI

- klo 12-13 KUNTOJUMPPA Ruususalissa. Ohjaajat Varalan urheiluopiston opiskelijat. Maksuton.
KLO 13 - 13.45 ASAHI-KURSSI. 28.1. - 25.2. Ruususalissa. 7.4. - 28.4. ulkona takapihalla. Ohjaaja Terhi Metso-Louhivuori.
klo 14-14.30 PUNAKYLÄ TUOLIJUMPPA. Punakylän kerhohuone. Ohjaaja Hannele Juliander. Maksuton.
klo 17.30-18.30 SELKÄSI HYVÄKSI. Ruususalissa. Ohjaaja Johanna Yli-Pohja-Lakanen. Kevätkausi 80,00 € / 19 kertaa.

KESKIVIIKKO

- klo 10 - 10.45 TUOLIJUMPPA Ruususalissa. Ohjaaja ft Pirjo Malinen. Kertamaksu 2 €.
klo 11 - 12 KIERTOVARJOITTELU kuntosalilla starttikurssin käyneille. Fysioterapeutti Pirjo Malinen paikalla kauden viimeinen keskiviikko. Kertamaksu 3 € / 5 €. Huom! Ilmoittautumiset p. 040 773 7087
klo 16.30 LAVIS Ruususalissa. Ohjaaja ft Irma Tähkävuori. Kertamaksu 4 €.

TORSTAI

- klo 10 - 11 TASAPAINOJUMPPA Ruususalissa. Ohjaaja ft Satu Leinonen. Maksuton.
klo 10.15 KUNTOSALIKURSSI. Ohjaaja ft Pirjo Malinen. 60 € / 16 kertaa. Ilmoittautumiset p. 040 773 7087.
klo 11.15 KUNTOSALIKURSSI. Ohjaaja ft Pirjo Malinen. 60 € / 16 kertaa. Ilmoittautumiset p. 040 773 7087.
klo 11.15 KEHON HUOLTO Ruususalissa. Ohjaaja ft Satu Leinonen. Maksuton.
klo 15.15-16.30 TANSSIT. Ruususalissa. Parilliset torstait. Ohjaajat Anja Lahti ja Seppo Mäkinen

PERJANTAI

- klo 10 TUOLIVENYTTELY Ruususalissa. Ohjaaja ft Satu Leinonen. Maksuton.
klo 10.15-11.30 ÄIJÄRAUTAA -kurssi sinulle mies! Kuntosalilla. 17.1.-3.4. Ohjaaja ft Esa Gustafsson, Nääsville ry. 25 € / 3 kk.
klo 12.15-13.15 MUISTIMATTOHARJOITTELU. Ruususalissa. 17.1.-14.2. Uusi liikunta- ja aivotreenimuoto eläkeikäisille! Ohjaaja fysioterapeutti Kaisa Mäkinen. Maksuton.

HUOM! Muutokset kevään aikana mahdollisia, joten tiedot kannattaa varmistaa soittamalla / sähköpostilla tai seuraa Aamulehden ”Minne mennään” -palstaa. Toivo uusia ryhmiä! Halutessasi saat myös viikko-ohjelman sähköpostiisi. Ilmoita siitä meille!

RYHMIIN VOIT OSALLISTUA SILLOIN, KUN SINULLE SOPII!

Tiedustelut: Satu Leinonen, puh. 040 635 9420
satu.leinonen@tamperemissio.fi
Lähtö Peurankallio
Peurankallionkatu 10, Tampere
www.tamperemissio.fi