

Peurankallion lähitori

maaliskuu 2023

(muutokset mahdollisia)

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori Jenni Leijo

puh. 040 749 9694 (ma-pe klo 9–15). Ilman ajanvarausta maanantaisin klo 10–12

Sairaanhoitaja Marjo Uusi-Kakkuri

puh. 040 670 0115 (ma-pe klo 9–15). Ilman ajanvarausta ke ja to klo 12–13

Fysioterapeutti..... Satu Leinonen

puh. 040 635 9420 (ti, to, pe klo 9–15). Ilman ajanvarausta perjantaisin klo 9–11

1.3. keskiviikko

klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali

klo 10–11 Virkeät ikämiehet, jatkoryhmä 3 €. Kuntopeura

klo 11–12 Kiertoharjoittelu, 3 €. Kuntopeura

klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena: Akseli Gallen-Kallela, Kalevalan tulkki ja kansainvälinen taiteilija. Peurasali

klo 14–15 Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja. Kabinetti

klo 14.30–15.30. ... **Istumatanssi. UUSI RYHMÄ!** Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutit. Istumatanssi on mukava sekä hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto, jota voi harrastaa niin liikuntarajoitteiset kuin muutkin ikäihmiset. Ilmoittautumiset Jennille 040 749 9694. Ruususali

2.3. torstai

klo 9.30–12.30 Luustokurssi ennakoon ilmoittautuneille. Ohjaajina Satu ja Marjo. Ruususali

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087

klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsvillen muistiasiantuntijat. Kabinetti

klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**

klo 12–13 Liisan runopiiri. Kabinetti

klo 13–15 Skipbo -ryhmä. Ohjaajana Anja. Orvokki-kabinetti

klo 13–16 **Ikäihmisten liikuntatuokioiden ohjaajakoulutus. UUSI!**

Kiinnostaisiko sinua ohjata liikuntatuokiota alueesi lähitorilla?
Tule mukaan Nääsvelle ry:n järjestämään liikuntatuokioiden ohjaajakoulutukseen! Ilmoittautumiset Jennille 040 749 9694. Ruususali

- klo 14.30–18 Canasta-kerho. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon Peräkammari
klo 16.45–17.45 ... Fascia Method -ryhmä. Tampereen Seudun Selkäyhdistys.
Ohjaajana ft. Henna Suvanen. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususali
klo 18–19 Selkäyhdistyksen Selkäsi hyväksi -ryhmä. Ohjaajana ft. Henna
Suvanen. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususali

3.3. perjantai

- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 9–11 Kirstin kuntosaliohjaus etukäteen ilmoittautuneille. Ilmoittautumiset
040 749 9694.
klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali
klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
klo 12–13 Kirstin keskustelu- ja kulttuurikerho. Aula
klo 13–13.30 **Vanha Pelargonia**. Tervetuloa Mummon Kammarin Ikinuorten
n ytelm en. Vanha pelargonia -näytelmä kertoo menneistä ja tulevista
rakkauksista. Peurasali & Kappeli.

4.3. lauantai

- klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna
klo 11–14 Kuntosali avoinna

5.3. sunnuntai

- klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna
klo 11–14 Kuntosali avoinna

6.3. maanantai

- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087.
klo 10–10.45 Perhetemppu. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
klo 13–14 **Teematunti**: Asiaa stressistä, joka aiheuttaa monenlaisia oireita ja
tunteita. Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan, kuinka voit arjessa
lievitt  stressiä tai jopa l yt  uusia keinoja sen hallintaan. Vieraana
Kirsti Santanen. Peurasali
klo 14.30–19 Shakki-ryhmä. Ohjaajana Tuula Dahlström. Peurankellon Peräkammari
klo 15.30–17.15 ... Laulajat Leidi-Sirke t harjoittelevat. Peurasali
klo 16–17 Istumajooga, 4  . Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali
klo 17–18 Seniorijooga, 4  . Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali
klo 17.30–20 LauluSiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli

7.3. tiistai

- klo 10–10.45 **Pirkon taideryhmä. UUSI!** Ryhmässä tutustutaan kuvien kautta kuuteen suomalaiseen kuvataiteilijaan. Tervetuloa mukaan keskustelemaan ja nauttimaan taiteesta. Tänään aiheena Helene Schjerfbeck. Ruususali
- klo 10.45–11.30 ... Tietokilpailua ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti
- klo 12.15–13 **Rolf Wirtanen esittää tuttuja lauluja lapsuudesta.** Peurasali
- Klo 14–15.30..... Liisan englanninryhmä. Kabinetti
- klo 17–19.15 Työväenopiston ryhmä. Sirun laulajat harjoittelevat. Ruususali

8.3. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet, jatkoryhmä 3 €. Kuntopeura
- klo 10.30–13 **Yrittäjäpäivä.** Kaija ja Kalle myy naisten ja miesten käyttövaatetta. Tervetuloa ostoksille!
- klo 11–12.30. Kulttuuriluotsit jalkautuvat. Voit keskustella vapaa-ajan mahdollisuuksista tai muista kiinnostavista aiheista. Luotsia voi pyytää maksutta kaveriksi kirjastoon, elokuviin, konsertteihin tai liikuntaan. Itsehoito-huone.
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu, 3 €. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Kansainvälisenä naistenpäivänä: Isänmaan viisas äiti - Venäjän keisarinna Katariina Suuri (1729–1796). Peurasali
- klo 14–15 Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja. Kabinetti
- klo 14.30–15.30. ... Istumatanssi. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutit. Ruususali
- klo 16.30–17.20 ... Lavis-lavatanssikurssi. Ohjaajana ft Irma Tähkävuori. Tiedustelut 040 831 9316. Ruususali

9.3. torstai

- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087
- klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsvillen muistiasiantuntijat. Kabinetti
- klo 12–13 Liisan runopiiri. Kabinetti
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14.30 **Torstai-tanssit.** Anja Seppo huolehtivat tanssijärjestelyistä. Tervetuloa mukaan tanssimaan, kuuntelemaan hyvää musiikkia ja tapaamaan tuttuja! **Tänään esiintyy Vintake-yhtye.** Ruususali
- klo 14.30–18 Canasta-kerho. Ohjaajana Pirkko Jyvärkorpi. Peurankellon Peräkammari
- klo 16.45–17.45 ... Fascia Method -ryhmä. Tampereen Seudun Selkäyhdistys. Ohjaajana ft. Henna Suvanén. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususali

klo 18–19 Selkähdistyksen Selkäsi hyväksi -ryhmä. Tiedustelut 044 345 4569.

10.3. perjantai

klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**

klo 9–11 Kirstin kuntosaliohjaus etukäteen ilmoittautuneille. Ilmoittautumiset 040 749 9694.

klo 10.30–13.30 ... **Omahoitovalmennus. UUSI!** Nääsvillen muistiasiantuntijoiden ohjaamaa toimintaa iäkkäille pariskunnille, joiden elämää muistisairaus koskettaa. Ilmoittautuminen Muistiohjaaja Sirpa Ritvanen p. 050 321 4068.
Peurasali & Kappeli

klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali

klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula.

11.3. lauantai

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

12.3. sunnuntai

klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

13.3. maanantai

klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087

klo 10–10.45 Perhetemppu. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali

klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali

klo 13–14 **Teematunti:** Uudet liikuntasuosituksset ikääntyneellä. Lyhyt vetreyttävä tuolijumppa ja käytännön vinkkejä. Vieraana ft Minna Putkisaari Aamukorvasta.

klo 14–16 Ipad-ryhmä. Ipad niksejä ja ratkaisuja eri Ipadin toiminnoissa.
Ohjaajana Hans Cederqvist. Peurasali

klo 14.30–19 Shakki-ryhmä. Ohjaajana Tuula Dahlström. Peurankellon Peräkammari

klo 16–17 Istumajooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali

klo 17–18 Seniorijooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali

klo 17.30–20 LauluSiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli

14.3. tiistai

klo 10.45–11.30 ... Tietokilpailua ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti

Klo 14–15.30..... Liisan englanninryhmä. Kabinetti

klo 17–19.15 Työväenopiston ryhmä. Sirun laulajat harjoittelevat. Ruususali

15.3. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet, jatkoryhmä 3 €. Kuntopeura
- klo 10–12 **Mari Huuskonen, diakoniatyöntekijä Tampereen Tuomiokirkko-seurakunnasta jalkautuu.** Tervetuloa tapaamaan, jos kaipaat sielunhoidollista keskustelua ja rukousta. Jutellaan arkipäiväisistä asioista. Tavoitteena on tuoda toivoa ja iloa arkeen!
- klo 10.30–13 **Yrittäjäpäivä.** Helena Kivioja esittelee ja myy Zinzinin hyvinvointituotteita. Tervetuloa tutustumaan!
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu, 3 €. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena: Tsaarin vai Stalinin paluu? Venäjä tänä päivänä. Peurasali
- klo 14–15 Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja. Kabinetti
- klo 14.30–15.30. ... Istumatanssi. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutit. Ruususali
- klo 16.30–17.20 ... Lavis-lavatanssikurssi. Ohjaajana ft Irma Tähkävuori. Tiedustelut 040 831 9316. Ruususali
- klo 16.30–18 **Vapaaehtoisena TampereMissiossa -koulutus. Koulutus on suunnattu kaikille TampereMission vapaaehtoisille niin uusille kuin konkareille.** Illan aikana käydään läpi TampereMission toimintaa sekä vapaaehtoisen roolia. Samalla pääset tutustumaan myös muihin vapaaehtoiisiin. Koulutuksen alussa kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset pe 10.3. mennessä miia.mustalahti@tamperemissio.fi tai 041–731 6909. Peurasali

16.3. torstai

- klo 9.30–12.30 Luustokurssi ennakkoon ilmoittautuneille. Ohjaajina Satu ja Marjo. Ruususali
- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087
- klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsvillen muistiasiantuntijat. Kabinetti
- klo 12–13 Liisan runopiiri. Kabinetti
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13-15..... SkipBo-ryhmä. Ohjaajana Anja. Orvokki-kabinetti
- klo 13–15 Ikäihmisten liikuntatuokioiden ohjaajakoulutus. Kiinnostaisiko sinua ohjata liikuntatuokiota oman alueesi lähitorilla? Tule mukaan Nääsவில் ry:n järjestämään liikuntatuokioiden ohjaajakoulutukseen! Ilmoittautumiset Jennille 040 749 9694. Ruususali
- klo 14.30–18 Canasta-kerho. Ohjaajana Pirkko Jyvärköpi. Peurankellon Peräkammari

klo 16.45–17.45 ... Fascia Method -ryhmä. Tampereen Seudun Selkäyhdistys. Ohjaajana ft. Henna Suvanén. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususal
klo 18–19 Selkäyhdistyksen Selkäsi hyväksi -ryhmä. Ohjaajana ft. Henna Suvanén. Tiedustelut 044 345 4569.

17.3. perjantai

klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 9–11 Kirstin kuntosaliohjaus etukäteen ilmoittautuneille. Ilmoittautumiset 040 749 9694.
klo 10.30–13.30 ... Omahoitovalmennus. Nääsவில் suljettu ryhmä muistiperheille. Tiedustelut p. 050 321 4068. Peurasali & Kappeli
klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususal
klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
klo 12–13 Kirstin keskustelu- ja kulttuurikerho. Aula

18.3. lauantai

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna
klo 11–14 Kuntosali avoinna

19.3. sunnuntai

klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna
klo 11–14 Kuntosali avoinna

20.3. maanantai

klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087.
klo 10–10.45 Perhetemppu. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususal
klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususal
klo 14–15 Kuoron harjoitukset. Ohjaajana Marja-Liisa Rautelo. Peurasali
klo 14.30–19 Shakki-ryhmä. Ohjaajana Tuula Dahlström. Peurankellon Peräkammari
klo 15.30–17.15 ... Laulajat Leidi-Sirkeät harjoittelevat. Peurasali
klo 16–17 Istumajooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususal
klo 17–18 Seniorijooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususal
klo 17.30–20 LauluSiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli

21.3. tiistai

klo 10–10.45 Pirkon taideryhmä. Ryhmässä tutustutaan kuvien kautta kuuteen suomalaiseen kuvataiteilijaan. Tervetuloa mukaan keskustelemaan ja nauttimaan taiteesta. Tänä aineena Pekka Halonen. Ruususal
klo 10.45–11.30 ... Tietokilpailua ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti
klo 12.15–13 **Vieraana Timo Soini**. Tervetuloa kuulemaan tarinoita. Peurasali

- klo 14–15.30 **Kuulolähipalvelu.** Tampereen Kuuloyhdistys ry:n koulutetut vapaaehtoiset opastavat kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä, neuvovat kuulonhuoltoon liittyvissä kysymyksissä, avustavat kojeen puhdistuksessa ja letkun vaihdossa ja ohjaavat palveluiden piiriin.
Peurasali
- klo 14–15.30 Liisan englanninryhmä. Kabinetti
- klo 17–19.15 Työväenopiston ryhmä. Sirun laulajat harjoittelevat. Ruususali

22.3. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet, jatkoryhmä 3 €. Kuntopeura
- klo 10–12 **Kiipulan ammattopiston tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat opastavat tietokoneen käytössä.** Teema-aiheena kuvien siirtäminen puhelimelta tietokoneelle. Saat myös henkilökohtaista ohjausta ja tukea! Ota halutessasi oma kone mukaan.
- klo 11–13 **Yrittäjäpäivä.** Ortopio kotimaisia erityisjalkineita ja muita työkenkiä. Esittelemässä Suvu-Tuulia Forsström. Aula
- klo 11–12.30. Kulttuuriluotsit jalkautuvat. Voit keskustella vapaa-ajan mahdollisuuksista tai muista kiinnostavista aiheista. Luotsia voi pyytää maksutta kaveriksi kirjastoon, elokuviin, konsertteihin tai liikuntaan. Itsehoito-huone.
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu, 3 €. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Kauppakansan kultakauden kuvia - Alankomaalaistaide 1600-luvulla. Peurasali
- klo 14–15 Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja. Kabinetti
- klo 14.30–15.30. ... Istumatanssi. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutit. Ruususali
- klo 16.30–17.20 ... Lavis-lavatanssikurssi. Ohjaajana ft Irma Tähkävuori. Tiedustelut 040 831 9316.

23.3. torstai

- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087
- klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsvillen muistiasiantuntijat. Kabinetti
- klo 12–13 Liisan runopiiri. Kabinetti
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 **Torstai-tanssit.** Anja Seppo huolehtivat tanssijärjestelyistä. Tervetuloa mukaan tanssimaan, kuuntelemaan hyvää musiikkia ja tapaamaan tuttuja! **Tänään tanssittavat Marja-Liisa ja Herraseuru.** Ruususali
- klo 14.30–18 Canasta-kerho. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon Peräkammari

- klo 16.45–17.45 ... Fascia Method -ryhmä. Tampereen Seudun Selkäyhdistys. Ohjaajana ft. Henna Suvanen. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususali
klo 18–19 Selkäyhdistyksen Selkäsi hyväksi -ryhmä. Ohjaajana ft. Henna Suvanen. Tiedustelut 044 345 4569

24.3. perjantai

- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 9–11 Kirstin kuntosaliohjaus etukäteen ilmoittautuneille. Ilmoittautumiset 040 749 9694.
klo 10.30–13.30 ... Omahoitovalmennus. Nääsvillen suljettu ryhmä muistiperheille. Tiedustelut p. 050 321 4068. Peurasali & Kappeli
klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali
klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula.

25.3. lauantai

- klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna
klo 11–14 Kuntosali avoinna

26.3. sunnuntai

- klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna
klo 11–14 Kuntosali avoinna

27.3. maanantai

- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087.
klo 10–10.45 Perhetemppu. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
klo 13–14 **Teematunti:** Jatkoa aiheelle tietokilpailu Tampereesta ja tamperelaisista. Tervetuloa osallistumaan tietokilpailuun. Kaikki kysymykset koskettavat Tamperetta –sen historiaa ja nykypäivää. Yllätyspalkintoja! Ohjaajana Kirsti Santanen. Peurasali
klo 14–16 Ipad-ryhmä. Ipad niksejä ja ratkaisuja eri Ipadin toiminnoissa. Ohjaajana Hans Cederqvist. Peurasali
klo 14.30–19 Shakki-ryhmä. Ohjaajana Tuula Dahlström. Peurankellon Peräkammari
klo 16–17 Istumajooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali
klo 17–18 Seniorijooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali
klo 17.30–20 LauluSiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli

28.3. tiistai

- klo 10.45–11.30 ... Tietokilpailua ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti
klo 12.15–13 **Asiantuntijaesitys: kuivasilmäisyys.** Vieraana H-K Sorjonen. Peurasali

Klo 14–15.30..... Liisan englanninryhmä. Kabinetti
klo 17–19.15 Työväenopiston ryhmä. Sirun laulajat harjoittelevat. Ruususali

29.3. keskiviikko

klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
klo 10–11 Virkeät ikämiehet, jatkoryhmä 3 €. Kuntopeura
klo 10–13 **Yrittäjäpäivä**. Joonas myy käyttövaatetta, puseroita, housuja, neuleita.
Aula
klo 11–12 Kiertoarjoittelu, 3 €. Kuntopeura
klo 12–13 **Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Vilinää taivaalla – ajatuksia ja kokemuksia ufoista ilmiönä ja tutkimuskohteena. Peurasali
klo 14–15 Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja.
Kabinetti
klo 14.30–15.30. ... Istumatanssi. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutit. Ruususali
klo 16.30–17.20 ... Lavis-lavatanssikurssi. Ohjaajana ft Irma Tähkävuori. Tiedustelut 040 831 9316.

30.3. torstai

klo 9.30–12.30 Luustokurssi ennakkoon ilmoittautuneille. Ohjaajina Satu ja Marjo.
Ruususali
klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut fysioterapeutilta 040 773 7087
klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsvillen muistiasiantuntijat. Kabinetti
klo 12–13 Liisan runopiiri. Kabinetti
klo 12–13 **Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 13–15 SkipBo-ryhmä. Ohjaajana Anja. Orvokki-kabinetti.
klo 13–16 Ikäihmisten liikuntatuokioiden ohjaajakoulutus. Kiinnostaisiko sinua ohjata liikuntatuokiota oman alueesi lähitorilla? Tule mukaan Nääsville ry:n järjestämään liikuntatuokioiden ohjaajakoulutukseen!
Ilmoittautumiset Jennille 040 749 9694. Ruususali
klo 14–15 **Kulttuurituokio, Pirjo Äikäs laulaa ja laulattaa**. Lauluja elämän poluilta!
Peurasali
klo 14.30–18 Canasta-kerho. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon Perä
klo 16.45–17.45 ... Fascia Method -ryhmä. Tampereen Seudun Selkäyhdistys. O ft. Henna Suvanen. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususali
klo 18–19 Selkäyhdistyksen Selkäsi hyväksi -ryhmä. Ohjaajana ft. Henna Suvanen. Tiedustelut 044 345 4569.

31.3. perjantai

klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**

klo 9–11 Kirstin kuntosaliohjaus etukäteen ilmoittautuneille. Puh. 040 749 9694.

klo 10.30–13.30 ... Omahoitovalmennus. Nääsவில் suljettu ryhmä muistiperheille.

Tiedustelut p. 050 321 4068. Peurasali & Kappeli

klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali

klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula

klo 12–13 Kirstin keskustelu- ja kulttuurikerho. Aula

Arkipäivisin vapaaehtoiset aulaemännät ovat aulassa juuri Sinua varten klo 10–13 välisenä aikana. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Mikäli haluat kuukausitiedotteen sähköpostiisi, ilmoita siitä meille!

Kuukausitiedotteen löydät myös [nettisivuiltamme!](#)

<https://tamperemissio.fi/peurankallionlahitori>

Osoitetiedot: Peurankallion Lähitori, Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere

Seuraa meitä [Instagramissa](#)

Ravintola Peurankello 040 830 9330

aamupala joka päivä klo 8–10

lounas arkisin klo 11–14, lauantaisin klo 11–13, sunnuntaisin klo 11–14

Peurankallion yrittäjät:

Fysioterapeutti Pirjo Malinen 040 773 7087

Parturi-kampaaja Annu Stenman 050 337 7951

Dipl. kosmetologi, muistihoitaja Merja Westerbacka 041 524 0625

Kuntosali

Maaliskuu 2023

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7.30-9							
9-10							
10-11		10.15 saakka					
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16					15.30 lähtien		
16-17							

Kuntosali varattu sinisellä merkityllä ajalla!

Kuntosalimaksu

- 3€/kerta tai 25€/3kk
- Maksu ravintolan kassaan
- Pidä maksutosite/kuukausikortti mukanasasi mahdollista tarkistusta varten.

Tiedustelut ja ohjaus klo 9-15

fysioterapeutti Satu ti, to ja pe 040 635 9420

palveluohjaaja Jenni arkisin 040 749 9694

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

**TAMPERE
MISSIO** 

 **Palveluja.
Kohtaamisia.**
PEURANKALLION LÄHITORI