

Peurankallion lähitori

Toukokuu 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

1.5. maanantai **Vappu**

Lähitori suljettu.

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

2.5. tiistai

klo 10–10.45

Pirkon taidetuokio. Ryhmässä tutustutaan kuvien kautta kuuteen suomalaiseseen kuvataiteilijaan. Tervetuloa mukaan keskustelemaan ja nauttimaan taiteesta. Tänään aiheena Hugo Simberg. Ruususali

klo 10.45–11.30

Tietokilpailu ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti

klo 12–12.45

VAPPUKONSERTTI, Rientolan soittokunta esiintyy. Peurasali

klo 12–13

Varalan liikuntaneuvojaopiskelija Alman kuntosalioipastusta teemoittain.

Tänään teemana rintalihasten harjoittelu. Kuntopeura

klo 14–14.30

Varalan liikuntaneuvojaopiskelija Alman maksutonta liikuntaneuvontaa Aulassa

Klo 14–15.30

Liisan enkkuryhmä. Kabinetti

klo 15.30–17.15

Lauluryhmä LeidiSirkeät harjoittelee. Peurasali

klo 17.15–19.15

Työväenopiston lauluryhmä Sirun laulajat harjoittelee. Peurasali

3.5. keskiviikko

klo 10–11

Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali

klo 10–11

Virkeät ikämiehet, jatkoryhmä 3 €. Kuntopeura

klo 10.30–13

YRITTÄJÄPÄIVÄ Kotimaiset Niccolei-vaatteet arkeen ja juhlaan. Yrittäjä Marianne Asp. 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. Itsehoituhuone.

klo 11–12

Kiertoharjoittelu, 3 €. Kuntopeura

klo 13–14

Oskun Rönsyriihi. Aiheena: ”Pussihousuja ja pillifarkkuja – Ajatuksia ja havaintoja vaatemuodista ennen ja nyt”. Peurasali

klo 14–15

Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja. Kabinetti

klo 14.30–15.30

Nääsவில் ry:n Lempeä liikunta. Ohjaajina Nääsவில் ry:n fysioterapeutit. Ilmoittautumisen Jennille 040 749 9694. Ruususali

4.5. torstai

- klo 9.30–12.30 Luustokurssi ennakkoon ilmoittautuneille, ohjaajana Marjo. Peurasali
- klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsவில் ry:n muistiasiantuntijat. Kabinetti
- klo 11.30–12.30 ”Kotijumppavälineet käyttöön”. Tämän päivän jumppa-aiheena on keppijumppa. Ohjaajana Varalan liikuntaneuvojaopiskelija Alma. Ruususali
- klo 12–13 Liisan runopysäkki. Kabinetti
- 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

5.5. perjantai

- klo 9–11 Kirstin kuntosaliohjaus etukäteen ilmoittautuneille. Ilmoittautumiset p: 040 749 9694.
- klo 10.30–13.30 Omahoitovalmennus. Nääsவில் ry:n suljettu ryhmä muistiperheille. Tiedustelut p. 050 321 4068. Peurasali & Kappeli
- klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali
- klo 13–13.45 Tuolivenyttely, Tällä kerralla keskitytään selän ja lantion liikkuvuuteen. Ohjaajana Varalan liikuntaneuvojaopiskelija Alma. Ruususali
- klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula

6.5. lauantai

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

7.5. sunnuntai

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

8.5. maanantai

- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut ft. Pirjo Malinen p:040 7737087
- klo 10–10.45 Perhetemppu. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
- klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
- klo 13–14 **TEEMATUNTI: ”Muistisairaus ja vuorovaikutus”**, Laura Sarkonsalo Pirkanmaan muistiyhdistys ry:sta kertoo. 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 Lauluryhmä LauluSiskot harjoittelee. Peurasali & Kappeli
- klo 18.15–19.30 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Ruususali

9.5. tiistai

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat-torimyyntiä sisäpihalla
- klo 10.45–11.30 Tietokilpailu ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti

- klo 12–12.45 **"JUHLITTINHAN SITÄ ENNENKIN!** Onko pääsiäinen vielä pääsiäinen ja mikä on halloween? Muistellaan ja kertoillaan, mitä juhlapyhät olivat ennen ja hymyillään sille, mitä ne ovat nykyään! Esiintyjänä Joonas Matrocks Oy:sta. Peurasali
- klo 12–13 Varalan liikuntaneuvojaopiskelija Alman kuntosaliopastusta teemoittain. Tänään teemana keppijumppa/liikkuvuus. Kuntopeura
- klo 14–14.30 Varalan liikuntaneuvojaopiskelija Alman maksutonta liikuntaneuvontaa Aulassa.
- klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä. Kabinetti
- klo 17–19 **Muistisairaiden OMAISTENILTA** Vierailevina esiintyjinä Varpu Lipponen puhuu aiheesta "Omaisena muistisairaalle" ja Sanette Sevon kertoo musiikin voimasta. Kahvitarjoilu. Tiedustelut 040 749 9694. Peurasali

10.5. keskiviikko

- klo 11–13 **KOKO PERHEEN UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ KOSKIPUISTOSSA** Testejä ja tunnelmaa, tietoa ja toimintaa! Yllätysohjelmaa ja ilmaisia MM-kisalippuja! Tule mukaan! Koskipuisto
- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet, jatkoryhmä 3 €. Kuntopeura
- klo 10.30–10.45 **Tuolijumppahetki Kabinetissa.** Aulia kotipalvelut Oy.
- klo 10.30–13 **YRITTÄJÄ ESITTÄYTYY** Aulia kotipalvelut Oy. Yrittäjä Vellamo Riihimäki. Aula
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu, 3 €. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena " Karhua kaatamaan – Jatkosota ja 2. maailmansodan itärintama", Peurasali
- klo 14–15 Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja. Kabinetti
- klo 14.30–15.30 Nääsville ry:n Lempeä liikunta. Ohjaajina Nääsville ry:n fysioterapeutit. Ilmoittautumisen Jennille 040 749 9694. Ruususali

11.5. torstai

- klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsville ry:n muistiasiantuntijat. Kabinetti
- klo 12–13 Liisan runopysäkki. Kabinetti
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 14–15 **Kelan verkkoseminaari ikääntyneille** Kelan asiantuntijat Szilvia Karaffa ja Juha Lehtonen kertovat Kelan etuuksista ja palveluista ikääntyneille. Peurasali
- klo 14.30–18 Canasta-kerho. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon Peräkammari
- klo 16.45–17.45 Fascia Method -ryhmä. Tampereen Seudun Selkäyhdistys. Ohj. ft. Henna Suvanén. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususali
- klo 18–19 Selkäyhdistyksen Selkäsi hyväksi -ryhmä. Ohjaaja ft. Henna Suvanén. Tiedustelut 044 345 4569. Ruususali

12.5. perjantai

- klo 9–11 Kirstin kuntosaliohjaus etukäteen ilmoittautuneille. Ilmoittaudu p: 040 749 9694.
- klo 10.30–11.30 Omahoitovalmennus-kurssin suljettu tapaaminen. Peurasali
- klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali
- klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula

13.5. lauantai

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

14.5. sunnuntai Äitienpäivä

klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna
klo 11–14 Kuntosali avoinna
klo 14–15 ”ÄIDIT VAIN, NUO TOIVOSSA VÄKEVÄT”, Reijo Vähälän runo- ja laulutuokio. Tampereen kaupunki tarjoaa musiikillisen esityksen. Peurasali

15.5. maanantai KUNTOSALI SULJETTU REMONTIN TAKIA TOISTAISEKSI

klo 10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta
klo 13–14 TEEMATUNTI: ”Sydänviikon jälkimainingeissa asiaa esidiabeteksen ehkäisystä”, vierailijoina Apeli Lahtinen ja Krista Laamanen Nääsville ry. Peurasali
klo 14.30–19 Shakki-ryhmä. Ohjaajana Tuula Dahlström. Peurankellon Peräkammari
klo 16–17 Istumajooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali
klo 16.30–17.15 Kevätkonsertti, esiintyjänä lauluryhmä LeidiSirkeät. Peurasali
klo 17–18 Seniorijooga, 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali
klo 17.30–20 Lauluryhmä LauluSiskot harjoittelee. Peurasali & Kappeli
klo 18.15–19.30 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Ruususali

16.5. tiistai

klo 10–12 Diakoni Mari Huuskonen Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta tavattavissa Itsehoituhuoneessa. Tule juttelemaan Marin kanssa, jos kaipaat sielunhoidollista keskustelua ja rukousta. Jutellaan arkipäiväisistä asioista. Tavoitteena on tuoda toivoa ja iloa arkeesi. klo Itsehoituhuone
klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat-torimyynä sisäpihalla
klo 10.45–11.30 Tietokilpailu ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti
klo 12–12.45 VIESTIVELJIEN KEVÄTKONSERTTI Peurasalissa
klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä. Kabinetti

17.5. keskiviikko

klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
klo 10–12 Kiipulan ammattiopiston tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat opastavat tietokoneen käytössä. Teemana ”Tule katsomaan, kuinka et-sit ja löydät netistä kesätapahtumia, joihin voit osallistua” Saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea! Ota halutessasi oma kone mukaan. Peurasali
klo 10.30–13 YRITTÄJÄPÄIVÄ Korumyynä, yrittäjä Sinikka Korhonen. Maksu käteisellä Tai MobilePaylla! Aula
klo 11–12.30 Kulttuuriluotsit jalkautuvat. Voit keskustella vapaa-ajan mahdollisuuksista tai muista kiinnostavista aiheista. Luotsia voi pyytää maksutta kaveriksi kirjastoon, elokuvaan, konsertteihin tai liikuntaan. Itsehoito-huone.
klo 12–13 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta
klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena ”Ranska, kulttuuritietoinen Euroopan mahti”. Peurasali

klo 14–15 Raamattu- ja keskustelupiiri. Ohjaajina vuoroviikoin Orvokki ja Merja. Kabinetti
klo 14.30–15.30 Nääsவில் ry:n Lempeä liikunta. Ohjaajina Nääsவில் ry:n fysioterapeutit. Ilmoittautumisen Jennille 040 749 9694. Ruususali

18.5. torstai

Helatorstai
Lähitori suljettu.

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

19.5. perjantai

klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali
klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
klo 13–15 ”LIVETANSSIT” Tervetuloa livetansseihin tanssimaan tai vain kuuntelemaan hyvää musiikkia! Duo Kepa soittaa ja laulaa. Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt. Ruususali

20.5. lauantai

klo 9–19 Aromaterapiakurssi ennakoon ilmoittautuneille. Tied. 040 1775769
Ruususali
klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

21.5. sunnuntai

klo 9–19 Aromaterapiakurssi ennakoon ilmoittautuneille. Tied. 040 1775769
Ruususali
klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna

22.5. maanantai

klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 13–14 **TEEMATUNTI** ”Ihminen päästä varpasiin – ihmisen anatomiaa” Jatkoa huhtikuun aiheeseen. Vieraana fysioterapeutti Minna Putkisaari. 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 18.00–19.00 **LAULURYHMÄ LAULUSISKOJEN KEVÄTKONSERTTI**, Peurasali
klo 18.15–19.30 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Ruususali

23.5. tiistai

klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat-torimyyntiä sisäpihalla
klo 10.45–11.30 Tietokilpailu ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti
Klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä. Kabinetti
Klo 14–15.30 **KUULOLÄHIPALVELU** Tampereen kuuloyhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset opastavat kuulokojeiden ja apuvälineiden käytössä, neuvovat kuulonhuoltoon liittyvissä kysymyksissä, avustavat kojeen puhdistuksessa ja letkun vaihdossa, ohjaavat palveluiden piiriin ja antavat vertaistukea sekä myyvät edullisia kuulokojeen paristoja. Peurasali

24.5. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
klo 10–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ** Aloe vera-tuotteiden ja itsetehtyjen korttien myyntiä Yrittäjä Pirkko Lehtonen, Aula
klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena ” New Orleansista maailmalle – Jazzin historia”. Peurasali

25.5. torstai

- klo 10–11 Aivotreeni. Ohjaajina Nääsவில் muistiasiantuntijat. Kabinetti
klo 12–13 Liisan runopysäkki. Kabinetti
klo 14–15 **KULTTUURITUOKIO** ”Kesän kynnyksellä”, Pirjo Äikäs esiintyy. Peurasali
klo 14.30–18 Canasta-kerho. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon Peräkammari

26.5. perjantai

- klo 11.15–12 Liisan levyraati. Ruususali
klo 11.30–13 Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
klo 14–15 **KULTTUURITUOKIO** Vintake laulaa ja laulattaa yhteislaulua. Tervetuloa mukaan! Peurasali

27.5. lauantai

- klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna
klo 14.30–17 **HELLUNTAIHEILAN TANSSIT** Tampereen harmonikkaorkesteri soittaa ja laulaa. Arpajaiset! Tervetuloa mukaan tanssimaan tai kuuntelemaan hyvää musiikkia! Järjestäjänä Annu. Peurasali

28.5. sunnuntai

- klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna

29.5. maanantai

- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 10–13 **JALAT KUNTOON-teemapäivä.** Tule kuulemaan ja keskustelemaan jalkojen hyvinvoinnista. Jalat kuntoon-päivässä Nääsவில் ry:n Irina Kukkamäki puhuu aiheesta ”Pidä huolta jaloistasi” klo 10.30. Asiantuntija Lymedistä esittelee tukisukkien merkitystä ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Peurankallion yrittäjä Merja Westerbacka esittelee ja myy jalkojenhoitotuotteita ja kertoo jalkojen hoidosta. Peurasali
klo 14–15 Peuranlaulajat-kuoro harjoittelee. Peurasali
klo 14.30–19 Shakki-ryhmä. Ohjaajana Tuula Dahlström. Peurankellon Peräkammari
klo 17.30–20 Lauluryhmä LauluSiskot harjoittelee. Peurasali & Kappeli
klo 18.15–19.30 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Ruususali

30.5. tiistai

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat-torimyyntiä sisäpihalla
klo 10.45–11.30 Tietokilpailu ja muuta mukavaa. Ohjaajina Arja ja Suvi. Kabinetti

31.5. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa, 2 €. Ruususali
klo 10–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ** Orkidea-palvelut Oy, yrittäjät Jukka ja Anne Pääkkönen. Tukea arkeesi, Sade luonnonkosmetiikka ja apuvälineet. Aula
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena ” Syntyäkö snautseriksi Suomeen vai muslimiksi Myanmariin? Kokemuksia ja mietteitä ihmis- ja eläinoikeuksista”. Peurasali

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)

<https://tamperemissio.fi/peurankallionlahitori>

Osoitetiedot: Peurankallion Lähitori, Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere

Seuraa meitä [Instagramissa](#)

Ravintola Peurankello 040 830 9330

aamupala joka päivä klo 8–9.30

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



**VAPPUNA
AUKI
11-14**

Kuntosali

Toukokuu 2023

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7.30-9							
9-10		Vapaa- ehtoiset			Kirstin ryhmä		
10-11	Pirjon ryhmät	10.15 saakka	Virkeät ikämiehet		Kirstin ryhmä		
11-12	Pirjon ryhmät		kierto- harjoittelu				
12-13	Pirjon ryhmät	Alman vinkkitunti					
13-14			Kaupungin kotihoito				
14-15							
15-16					15.30 lähtien		
16-17					Mission varaus		

**KUNTOSALI MENEÄ REMONTTIIN 15.5. ALKAEN.
KUNTOSALIN AVAUKSESTA ILMOITAMME
NETTISIVUILLAMME.**

Kuntosali varattu sinisellä merkityllä ajalla!

Tiistaina 9.5. saakka maksuton opiskelija Alman ohjaama vinkkitunti saliharjoittelun monipuolistamiseen! Kurkkaa esite!

Kuntosalimaksu

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

Pirkanmaan
hyvinvointialue

TAMPERE
MISSIO 

 Palveluja.
Kohtaamisia.
PEURANKALLION LÄHITORI