



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion lähitori

Syyskuu 2023

(muutokset mahdollisia)

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori Jenni Leijo

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

Sairaanhoitaja Marjo Uusi-Kakkuri

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

Fysioterapeutti Satu Leinonen (lomalla)

Yhteys puh. 040 749 9694 tai 040 6327834 (Kyttälän fysioterapeutti)

1.9. perjantai

klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususali

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

klo 13–14.30 Tapio Parkkisen muistelmät. Tarinoita omasta elämästä teatteri- ja kulttuuriympyröistä. Peurasali.

klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta ja sisällöstä. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Kabinetti.

2.9. lauantai

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

3.9. sunnuntai

klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna





4.9. maanantai

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

klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ryhmä. Ohjaajana Olga Tampereen Jumppatiimistä. Ruususali.

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1-3. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.

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

klo 11–12 Virkisty viikkoon- ryhmä. Tule mukaan saamaan iloa ja voimaa viikon alkuun. Ryhmässä tietokilpailua ja leppoista juttelua sekä laulua. Ohjaajina Arja ja Sari. Kabinetti.

klo 12.15–13.15 ... Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, vaikka ei olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali.

klo 13–14 **Teemapäivän aihe: Värikästä. Tervetuloa kuuntelemaan elämäntarinaa, josta syntyi kirja. Ehkä löydät omasta elämästäsi yhteistä historiaa. Vieraana Tarja Astikainen. Mahdollisuus ostaa myös kirja hintaan 20 €. Peurasali.**

klo 13.45–15.45 ... LeidiSirkeät harjoittelevat. Ruususali.

klo 14–16 Ipad -ryhmä aloittajille ja taidoissa jo edenneille. Ota oma Ipad mukaan, saat henkilökohtaista opetusta. Ohjaajana Hans Cederqvist. Peurasali.

klo 14.30–18 Shakkikerho aloittelijoille ja edenneille. Ohjaajana Tuula. Peurankellon peräkamari.

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

klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali.

klo 17.15–20 Laulusiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli.

klo 18.15–19.30 ... Riemukkaat harjoittelevat. Ruususali.

5.9. tiistai

klo 9–10.30 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Kuntopeura.

klo 10.30–12.00 ... **Infotilaisuus ja ilmoittautuminen uuteen toimintaan! Kulttuuripaletti-nimisen hankkeen työpajat tehdään eri taiteenlajeista, kuvataiteesta, musiikista, valokuvauksesta, nukke- ja esineteatterista sekä ääni-liike-pohjaisesti. Tervetuloa tutustumaan! Ruususali.**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 10.30–13 Veteraaneille suunnattua toimintaa. Kabinetti.
- klo 10.15–11.15 ... Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti pihalla tai sateen sattuessa aulassa.
- klo 12.15–13 **Herraseurue esittää tunnettuja suomalaisia runoja ja lauluja.** Peurasali
- klo 12.30–16 Sopimusvuoren kuntoutusryhmä ennakkoon ilmoittautuneille. Ruususali.
- klo 14–15.30 Englannin ryhmä. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti.

6.9. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ruususali.
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsvillen ryhmä. Kuntopeura.
- klo 10.30–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ. Itsetehtyjen korujen myyntiä. Maksu käteisellä tai MobilePay:lla. Yrittäjä Sinikka Korhonen vieraana.** Aula
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura
- klo 11–12.30. Kulttuuriluotsit tavattavissa Itsehoitohuoneessa. Tule juttelemaan kuulumisia. Luotsin kanssa pääset myös näyttelyihin ja museoihin, kun sovitaan sinulle sopiva päivä ja aika.
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta.**
- klo 12.45–14.15 ... Kotihoidon kuntosaliryhmä. Suljettu ryhmä, fysioterapeutti Pirjo ohjaa. Kuntopeura.
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Vallan kamareista Siperiaan ja takaisin – Presidentti Per Evind Svinhufvud. Peurasali.
- klo 18–21 Virolainen kuoro harjoittelee. Peurasali

7.9. torstai

- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6 Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.
- klo 10–11 Aivotreeni. Nääsvillen muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti.
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta.**
- klo 12–15 **Ikäihmisten liikuntatuokioiden ohjaajakoulutus. Nääsville kouluttaa. Ilmoittaudu mahdollisimman pian Jennille nro 040 749 9694.** Ruususali.
- klo 12–13 Runopiiri. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 14–15 **Hartaus. Vieraana Seurakuntapastori Tuulia Kokkonen Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta.** Peurasali.
- klo 14.30–18 Canasta -ryhmä. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon peräkamari.
- klo 15.20–16.20 ... Lavis. Ohjaajana Irma Tähkävuori puh. 040 831 9316. Kertamaksu mahdollinen, 9 euroa. KURSSIMAKSU 10 kertaa maksaa 70 e. Ruususali.
- klo 16.45–17.45 ... Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmässä tehdään toiminnallisia ja aktiivisia venytyksiä. Ohjaajana Henna Suvanén. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 15 krt. Ei jäsenhintaa 78,00 €. Ruususali.
- klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaajana Henna Suvanén. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt. Ei jäsenhintaa 78,00 € Ruususali.

8.9. perjantai

- klo 11.15–12 Levyräti. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususali
- klo 11.30–13 Oskun digituki. Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula.
- klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Kabinetti.

9.9. lauantai

- klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 12.30–13.30 ... Kehonhuoltoryhmä. Aktiivisia liikkuvuusliikkeitä selälle, lonkille ja niskahartiaseudulle. Ohjaajana Olga Niemelä. Tiedustelut nro. 044 348 9835 KURSSIMAKSU 13 krt / 55 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP. Ruususali.

10.9. sunnuntai

- klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 11–14 Kuntosali avoinna

11.9. maanantai

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

klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali.

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.

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

klo 11–12 Virkisty viikkoon- ryhmä. Tule mukaan saamaan iloa ja voimaa viikon alkuun. Ryhmässä tietokilpailua ja leppoista juttelua sekä laulua. Ohjaajina Arja ja Sari. Kabinetti.

klo 12.15–13.15 ... Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, vaikka ei olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali.

klo 13–14 **Teemapäivä. Tervetuloa kuulemaan, kuinka Senioripysäkin 20-vuotisjuhlanäytös MINÄ JA MUUT YMPÄRILLÄNI toteutettiin. Vieraana Marko Ajanki Senioripysäkiltä. Peurasali.**

klo 14–15 Peuranlaulajien kuoroharjoitukset. Peurasali

klo 14.30–18 Shakkikerho aloittelijoille ja edenneille. Ohjaajana Tuula. Peurankellon peräkamari.

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

klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. Ohjaajana Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali.

klo 17.15–20 Laulusiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli.

klo 18.15–19.30 ... Riemukkaat harjoittelevat. Ruususali.

12.9. tiistai

klo 9–10.30 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Kuntopeura.

klo 10–12 **Diakonityöntekijä Mari Huuskonen Pyynikin lähikirkkoalueelta tavattavissa. Jutellaan arkipäivän asioista. Itsehoito-huone.**





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 10.30–12.00 ... Kulttuuripaletti -ryhmässä yhdistetään eri taiteenlajeja, kuten esineteatteria, valokuvausta, kuvailmaisua, moniaistisia menetelmiä ja musiikkia. Ruususali.
- klo 10.30–13 Veteraaneille suunnattua toimintaa. Kabinetti.
- klo 10.15–11.15 ... Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti pihalla tai sateen sattuessa aulassa.
- klo 12.15–13 **Kirjailija J.P. Laitinen lukee runoja ääneen ja kutsuu keskustelemaan runoudesta ja kirjallisuudesta. Voit tuoda suosikkirunon hänelle lausuttavaksi, tai voit esittää sen itse.** Peurasali
- klo 12.30–16 Sopimusvuoren kuntoutusryhmä ennakoon ilmoittautuneille. Ruususali.
- klo 14–15.30 Englannin ryhmä. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti.

13.9 keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ruususali.
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsvillen ryhmä. Kuntopeura.
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura
- klo 11–14 **YRITTÄJÄPÄIVÄ. Vaatemyynti Eija Manner Keltto Oy myy vaatteita, huiveja ja asusteita.** Aula.
- klo 12–13 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.
- klo 12.30–14 **Kiipulan ammattiopiston tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat opastavat tietokoneen käytössä. Teemana: Miten löydän kulttuuritapahtumia tietokoneella, puhelimella tai tabletilla. Saat myös henkilökohtaista ohjausta ja tukea! Ota halutessasi oma kone mukaan.** Kabinetti.
- klo 12.45–14.15 ... Kotihoidon kuntosaliryhmä. Suljettu ryhmä, fysioterapeutti Pirjo ohjaa. Kuntopeura.
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Shakespearen klassikoita vai moderneja erikoisuuksia? Kokemuksia ja ajatuksia teatterista ja näyttelemisestä. Peurasali.





klo 14.30–15.30 ... **Senioripysäkin 20 -vuotisjuhlanäytös: Mitä tapahtuu, kun eläköityminen koittaa ja leppoisten eläkepäivien sijasta onkin päivien tyhjiys ja kodin hiljaisuus? Tervetuloa katsomaan elokuvaa Ruususaliin.**

klo 18–21 Virolainen kuoro harjoittelee. Peurasali

14.9. torstai

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.

klo 10–11 Aivotreeni. Nääsviden muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti.

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

klo 12–15 Ikäihmisten liikuntatuokioiden ohjaajakoulutus. Nääsvidle kouluttaa.
Ilmoittaudu Jennille nro 040 749 9694. Ruususali.

klo 12–13 Runopiiri. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti.

klo 13–14 **Tytti Koivunen laulaa ja laulattaa. Teemana lloista iskelmä.
Tampereen kaupunki tarjoaa musiikillisen esityksen. Peurasali.**

klo 14.30–18 Canasta ryhmä. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon peräkammari.

klo 15.20–16.20 ... Lavis. Ohjaajana Irma Tähkävuori puh. 040 831 9316. Kertamaksu mahdollinen, 9 euroa. KURSSIMAKSU 10 kertaa maksaa 70 e.
Ruususali.

klo 16.45–17.45 ... Selkähdistyksen Fascia-ryhmässä tehdään toiminnallisia ja aktiivisia venytyksiä. Ohjaajana Henna Suvan. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 15 krt. Ei jäsenhintä 78,00 €. Ruususali.

klo 18–19 Selkähdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaajana Henna Suvan. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt. Ei jäsenhintä 78,00 € Ruususali.

15.9. perjantai

klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura.

klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususali

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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 13–14.30 Tapio Parkkisen muistelmat. Tarinoita omasta elämästä teatteri- ja kulttuuriympyröistä. Peurasali.

klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Kabinetti.

16.9. lauantai

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

klo 12.30–13.30 ... Kehonhuoltoryhmä. Aktiivisia liikkuvuusliikkeitä selälle, lonkille ja niskahartiaseudulle. Ohjaajana Olga Niemelä. Tiedustelut nro. 044 348 9835
KURSSIMAKSU 13 krt / 55 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP Ruususali.

17.9. sunnuntai

klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

18.9. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali.

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.

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

klo 11–12 Virkisty viikkoon- ryhmä. tule mukaan saamaan iloa ja voimaa viikon alkuun. Ryhmässä tietokilpailua ja leppoista juttelua sekä laulua.
Ohjaajina Arja ja Sari. Kabinetti.

klo 12.15–13.15 ... Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, vaikka ei olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali.

klo 13–14 **Teemapäivä. Läheisen poismeno tulee eteen yleensä odottamatta.**
Vierailija Sari Vehkaoja kertoo aiheesta lisää. Herkästi Oy. Peurasali.

klo 13.45–15.45 ... LeidiSirkeät harjoittelevat. Ruususali.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 14.30–18 Shakki -kerho aloittelijoille ja edenneille. Ohjaajana Tuula. Peurankellon kammari.
- klo 16–17 Istumajooga. Ohjaajana Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali.
- klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. 4 €. Ohjaajana Kristiina Laukka. Ruususali.
- klo 17.15–20 Laulusiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli.
- klo 18.15–19.30 ... Riemukkaat harjoittelevat. Ruususali.

19.9. tiistai

- klo 9–10.30 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Kuntopeura.
- klo 10.30–12.00 ... Kulttuuripaletti -ryhmässä yhdistetään eri taiteenlajeja, kuten esineteatteria, valokuvausta, kuvailmaisua, moniaistisia menetelmiä ja musiikkia. Ruususali.
- klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti.
- klo 10.15–11.15 ... Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti pihalla tai sateen sattuessa aulassa.
- klo 12.15–13 **Onni Valo ja G-miehet soittavat skiffle soundeja eri vuosikymmeniltä.** Peurasali.
- klo 12.30–16 Sopimusvuoren kuntoutusryhmä ennakoon ilmoittautuneille. Ruususali.
- klo 14–15.30 Englannin ryhmä. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti.

20.9. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ruususali.
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsvillen oma ryhmä. Kuntopeura.
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 11–12.30. Kulttuuriluotsit tavattavissa Itsehoituhuoneessa. Tule juttelemaan kuulumisia. Luotsin kanssa pääset myös näyttelyihin ja museoihin, kun sovitaan sinulle sopiva päivä ja aika.
- klo 11–14 **YRITTÄJÄPÄIVÄ. Tuula Kanerva myy omatekoisia ja Nanson kankaista tehtyjä vaatteita.** Aula.
- klo 12–13 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.





- klo 12.45–14.15 ... Kotihoidon kuntosaliryhmä. Suljettu ryhmä, fysioterapeutti Pirjo ohjaa. Kuntopeura.
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Ottomaanivallasta briteille ja itsenäisyyteen – Egyptin historia uudella ajalla 1517–2023. Peurasali.
- klo 18–21 Virolainen kuoro harjoittelee. Peurasali

21.9. torstai

- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.
- klo 10–11 Aivotreeni. Nääsvillen muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti.
- klo 12–13 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta.
- klo 12–15 Ikäihmisten liikuntatuokioiden ohjaajakoulutus. Nääsville kouluttaa. Ilmoittaudu Jennille nro 040 749 9694. Ruususali.
- klo 12–13 Runopiiri. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti.
- klo 14–15 **Kulttuurituokiossa Kikka Salmi laulaa ja laulattaa. Peurasali.**
- klo 14.30–18 Canasta. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon peräkammari.
- klo 15.20–16.20 ... Lavis. Ohjaajana Irma Tähkävuori puh. 040 831 9316. Kertamaksu mahdollinen, 9 euroa. KURSSIMAKSU 10 kertaa maksaa 70 e. Ruususali.
- klo 16.45–17.45 ... Selkähdistyksen Fascia-ryhmässä tehdään toiminnallisia ja aktiivisia venytyksiä. Ohjaajana Henna Suvan. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 15 krt. Ei jäsenhintaa 78,00 €. Ruususali.
- klo 18–19 Selkähdistyksen selkäsi hyväksi. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaajana Henna Suvan. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt. Ei jäsenhintaa 78,00 € Ruususali.

22.9. perjantai

- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika nro 040 7499694. Kuntopeura.
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususali
- klo 11.30–13 Oskun digituki. Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 13–14.30 Tapio Parkkisen muistelmat. Tarinoita omasta elämästä teatteri- ja kulttuuriympyröistä. Peurasali.

23.9. lauantai

klo 8–17 Kiinnostaako moderni aromaterapia ja hyvinvoinnin luominen eteeristen öljyjen avulla? Aromaterapiakoulutus ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittautuminen nro 040 1775769. Ruususali.

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

24.9. sunnuntai

klo 8–17 Aromaterapiakoulutus jatkuu. Ruususali.

klo 11–14 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

25.9. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.

klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Tampereen jumppatiimistä. Ruususali.

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura

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

klo 11–12 Virkisty viikkoon- ryhmä. Tule mukaan saamaan iloa ja voimaa viikon alkuun. Ryhmässä tietokilpailua ja leppoista juttelua sekä laulua. Ohjaajina Arja ja Sari. Kabinetti.

klo 12.15–13.15 ... Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, vaikka ei olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali.

klo 13–14 **Teemapäivä. Mielen hyvinvointia yhteisöissä. Sopimusvuori ry esittelee toimintaansa.** Peurasali.

klo 14.30–18 Shakki-kerho aloittelijoille ja edenneille. Ohjaajana Tuula. Peurankellon peräkammari.

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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. Ohjaajana Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali.

klo 17.15–20 Laulusiskot harjoittelevat. Peurasali & Kappeli.

klo 18.15–19.30 ... Riemukkaat harjoittelevat. Ruususali.

26.9. tiistai

klo 9–10.30 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Kuntopeura.

klo 9.30- **TULOSSA LOKAKUUSSA 24.10. Seela Sellan ja Esko Roineen teatteriesitys, Rakkauskirjeitä. Teatteriesitys on lähitorin asiakkaiden ideoimaa ja valitsemaa ja Tampereen kaupungin kustantamaa. Liput jaetaan jonotusperiaatteella 1 lippu / henkilö ja lippuja ei voi varata etukäteen. Lippuja on rajoitetusti ja ne jaetaan niin kauan, kun niitä riittää. Teatteriesityksen väliaikatarjoilu maksaa 10 €. Mikäli haluat ostaa tarjoilun, varaa tasaraha mukaan! Kabinetti.**

klo 10.15–11.15 ... Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti pihalla tai sateen sattuessa aulassa.

klo 10.30–12 **Kulttuurinen kohtaaminen. Tredun hoiva-avustajaopiskelijat esittelevät synnyinmaansa eri kulttuuria ja siihen liittyviä tapoja.** Peurasali

klo 10.30–12.00 ... Kulttuuripaletti -ryhmässä yhdistetään eri taiteenlajeja, kuten esineteatteria, valokuvausta, kuvailmaisua, moniaistisia menetelmiä ja musiikkia. Ruususali.

klo 12.30–16 Sopimusvuoren kuntoutusryhmä ennakoon ilmoittautuneille. Ruususali.

klo 14–15.30 Englannin ryhmä. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

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 sekä ohjaavat palveluiden piiriin. Peurasali.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

27.9. keskiviikko

KESKIVIKKONA 27.9. KESKUSTAN ALUEEN VANHUSTYÖN VERKOSTO, MUUN MUASSA PEURANKALLION LÄHITORI, JÄRJESTÄÄ MUMMODISKON HEPOKATISSA KLO 13–15! ESIINTYJÄNÄ MEIJU SUVAS JA TILAISUUDEN JUONTAJA TUIJA PIIPPONEN. TERVETULOA MAKSUTTOMAAN TAPAHTUMAAN!

klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ruususali.

klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsvillen ryhmä. Kuntopeura.

klo 11–12.30 **YRITTÄJÄPÄIVÄ. Kotona Asuen Seniorihoiva esittelee toimintaa.**
Tervetuloa tutustumaan. Onnenpyörässä myös palkintoja. Aula.

klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoitteluryhmä. Kuntopeura

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

klo 12.45–14.15 ... Kotihoidon kuntosaliryhmä. Suljettu ryhmä, fysioterapeutti Pirjo ohjaa.
Kuntopeura.

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Selviytymistä Pohjolan perukoilla – Inari ja Inarijärvi. Peurasali.

klo 18–21 Virolainen kuoro harjoittelee. Peurasali

klo 18.30–19.15 ... **Kaunimad laulud eli Kauneimmat laulut. Virolainen kuoro esiintyy.**
Peurasali.

28.9. torstai

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.

klo 10–11 Aivotreeni. Nääsvillen muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti

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

klo 12–13 Runopiiri. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti.

klo 13–15 **Torstaitanssit: Lauluyhtye Gents laulattaa ja tanssittaa. Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt.** Ruususali.

klo 14.30–18 Canasta. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon peräkamari.

klo 16.45–17.45 ... Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmässä tehdään toiminnallisia ja aktiivisia venytyksiä. Ohjaajana Henna Suvanen. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 15 krt. Ei jäsenhintaa 78,00 €. Ruususali.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaajana Henna Suvanen. KURSSIMAKSU jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt. Ei jäsenhintaa 78,00 € Ruususalilla.

29.9. perjantai

klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika puh. 040 7499694.
Kuntopeura.

klo 10–14 **PYSY PYSTYSSÄ – tapahtuma. Huolestuttaako kaatuminen? Tule testaamaan oma kaatumisriskisi Nääsville ry:n ammattilaisten tuella ja saamaan keinoja kaatumisten ennaltaehkäisyyn. Peurasali, Kappeli, Kapinetti.**

klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususalilla

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

klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Kabinetti.

30.9. lauantai

klo 11–13 Ravintola Peurankello avoinna

klo 11–14 Kuntosali avoinna

klo 12.30–13.30 ... Kehonhuoltoryhmä. Aktiivisia liikkuvuusliikkeitä selälle, lonkille ja niskahartiaseudulle. Ohjaajana Olga Niemelä. Tiedustelut nro. 044 348 9835
KURSSIMAKSU 13 krt / 55 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP Ruususalilla





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Vapaaehtoiset aulaemännät ovat joka arkipäivä klo 10–13 sinua varten ja kertovat mielellään toiminnastamme!

Osoitetiedot: Peurankallion Lähitori, Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere

Mikäli haluat kuukausitiedotteen sähköpostiisi, ilmoita siitä meille!

Kuukausitiedotteen löydät myös [nettisivuiltamme](#)!

<https://tamperemissio.fi/tukea-senioreille/peurankallion-lahitori/>

Seuraa meitä [Instagramissa](#)

Peurankallion yrittäjät:

Fysioterapeutti Pirjo Malinen 040 773 7087

Parturi-kampaaja Annu Stenman 050 337 7951

Dipl.kosmetologi, muistihoitaja Merja Westerbacka 041 524 0625

Ravintola Peurankello 040 830 9330

Aamupala tarjolla joka päivä klo 8–9.30,

Lounas tarjolla arkisin klo 11–14, lauantaisin klo 11–13, sunnuntaisin klo 11–14

