



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion Lähitori Joulukuu 2023

(muutokset mahdollisia)

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori

Jenni Leijo

Lomalla 11.- 26.12.2023

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

Sairaanhoitaja

Marjo Uusi-Kakkuri

Lomalla 29.11.–8.12. ja 27.- 29.12.2023

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

Fysioterapeutti

Satu Leinonen

Lomalla 18.12.2023 – 14.1.2024

puh. 040 635 9420 (ti, pe klo 9–15). Ilman ajanvarausta ti klo 14–15 ja pe klo 9–10



Keräämme lahjoitettavaksi Tampereen ev.lut.srk:n ruokapankille
avaamattomia hygieniatarvikkeita,
kahvia, suklaata ja erityisesti lapsiperheille lastenruokia.

**Voit toimittaa lahjoitukset meille osoitteeseen Peurankallionkatu 10.
Luovutamme ne ruokapankille 8.12. Sydämellinen kiitos osallistumisestasi!**

Pirkanmaan
hyvinvointialue

TAMPERE
MISSIO

Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

1.12. perjantai

klo 9–11

”Pysytään pystyssä” -ryhmä, ohjaajina NääsVille ry:n fysioterapeutit.

Ryhmä täynnä. Ruususal

klo 9–10

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 9–11

Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika 040 749 9694. Kuntopeura

klo 11.15–12

Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususal

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

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

TAMPERE
MISSIO



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia



klo 15.30–16.30 Lavis **KORVAAVA TUNTI**. Ohjaaja Irma Tähkävuori puh. 040 8319316.
Kertamaksu 9 €, KURSSIMAKSU 10 kertaa 70 €. Ruususali

2.12. lauantai

klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
klo 12–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
klo 11–14 Kuntosali avoinna
klo 11–12 Zumba Gold -ryhmä. ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835
KURSSIMAKSU 12 krt / 55 euroa, kertamaksu 5 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP. Ruususali
klo 12.30–13.30 Kehonhuoltoryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835
KURSSIMAKSU 13 krt / 55 euroa, kertamaksu 5 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP. Ruususali

3.12. sunnuntai

klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
klo 12–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
klo 11–14 Kuntosali avoinna

4.12. maanantai

klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta.**
klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaaja Olga Niemelä Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura
klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaaja Olga Niemelä Tampereen jumppatiimistä. Ruususali
klo 12.15–13.15 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali
klo 13–14 **TEEMAPÄIVÄ Kauneimmat joululaulut**, Pirjo Mäntyvaara Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta laulattaa. Tilaisuudessa kerätään kolehti Suomen Lähetyssseuran tämän vuoden keräyskohteelle. Peurasali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 14–15 Peuranlaulajien kuoroharjoitukset. Peurasali
klo 14.30–18 Shakkikerho aloittelijoille ja edistyneille. Ohjaaja Tuula. Peurankellon peräkamari.
klo 18.15–19.30 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

5.12. tiistai

- klo 9–10.30 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Kuntopeura
klo 10–12.30 Nääsville ry:n liikunnan vertaisohjaajien koulutus osio 2. 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 Aulassa
klo 12–13 **ITSENÄISYYSPÄIVÄJUHLA** Palomieskuoro Tulikukat esiintyy johtajanaan Marja-Liisa Rautelo: lauluja isänmaallisessa hengessä paikallisuutta unohtamatta. Apulaispormestari Matti Helimo vierailee juhlassa. Veteraani Timo Salokannel pitää itsenäisyysjuhlapuheen. Peurasali
klo 14–15.30 Englannin ryhmä. Ohjaaja Liisa Ritanen. HUOM! Poikkeuksellisesti ravintola Peurankellossa!

6.12. keskiviikko ITSENÄISYYSPÄIVÄ LÄHITORI SULJETTU

- klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
klo 12–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
klo 11–14 Kuntosali avoinna

7.12. torstai

- klo 10–11 Diakoniatyöntekijä Mari Huuskonen Itsehoito-huoneessa. Tule kertomaan kuulumisiasi ja jutellaan kasvatusten.
klo 10-11 Aivotreeni. Nääsville ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti
klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura.
klo 12–13 Runopiiri. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti





- klo 14–15 **KULTTUURITUOKIO** Joululauluja yhteislauluna, Vintake laulattaa.
Peurasali
- klo 14.30–18 Canasta ryhmä. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon peräkammari
- klo 16.45–17.45 Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvan.
KURSSIMAKSU selkäyhdistyksen jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 15 krt.
Ei-jäsenille hinta 78,00 €. Ruususali
- klo 17.15–20 Lauluryhmä Laulusiskot harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali & Kappeli
- klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, ohjaaja Henna Suvan.
KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt.
Ei-jäsenille 78,00 € Ruususali

8.12. perjantai

- klo 9–11 ”Pysytään pystyssä” -ryhmä, ohjaajina Nääsville ry:n fysioterapeutit.
Ryhmä täynnä. Ruususali
- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali
- klo 11.30–13 Oskun digituki. Osku auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
- klo 13–14 **Iloisia, viihdyttäviä ja tunnelmallisia joululauluja.** Leea, Olga ja Mika
Lepistö esiintyvät. Peurasali
- klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki
tai Merja. Kabinetti

9.12. lauantai

- klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 12–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 11–12 Zumba Gold -ryhmä. ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835
KURSSIMAKSU 12 krt / 55 euroa, kertamaksu 5 euroa. Maksu
lasku/käteinen/MP. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 12.30–13.30 Kehonhuoltoryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835
KURSSIMAKSU 13 krt / 55 euroa, kertamaksu 5 euroa. Maksu
lasku/käteinen/MP. Ruususal

10.12. sunnuntai

klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
klo 12–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
klo 11–14 Kuntosali avoinna
klo 13–14 **Yhteisömuusikko Laura Hyttinen laulattaa joululauluja.** Tule mukaan
laulamaan! Peurasali

11.12. maanantai

klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 12.15–13.15 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et
olisi yhdistyksen jäsen. Ruususal
klo 13–14 **TEEMAPÄIVÄ Kansantaidetta kulttuuriraiteilla -Anni Polva.** Kirjailija
Juha Hurme kertoo Anni Polvasta ja säveltäjä Anne-Mari Kivimäki
soittaa haitarilla musiikkia, joka vie kuulijat Tammelan kaupunginosasta
maailmalle ja takaisin. Ohjelma sisältää myös yhteislaulua. Peurasali
klo 14–16 Ipad ryhmä aloittelijoille ja kokeneemmille. Saat henkilökohtaista
ohjausta. Ohjaaja Hans Cederqvist. Peurasali.
klo 14.30–18 Shakki -kerho aloittelijoille ja edenneille. Ohjaaja Tuula. Peurankellon
kammari.
klo 17.15–20 Lauluryhmä Laulusiskot harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali & Kappeli
klo 18–19 **JOULUKONSERTTI** Lauluryhmä Laulusiskot esiintyy. Peurasali
klo 18.15–19.30 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususal

12.12. tiistai

klo 9–10.30 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Kuntopeura.
klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
- klo 12.15–13 **JOULUJUHLA. Vieraana karaoke-laulujuontaja Pekka Salonen.** Joululauluja yhteislauluna tai halutessasi karaokena. Peurasali
- klo 14–15 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 14–15.30 Englannin ryhmä. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
- klo 17–18 **Päivi Morri askartele** Tule askartelemaan yhdessä Päivin kanssa kierrätyspaperista ihania lahjalaatikoita ja lahjapusseja! Peurasali

13.12. keskiviikko

- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsville ry:n oma ryhmä. Kuntopeura.
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 11–12.30 Kulttuuriluotsit tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisia. Luotsin kanssa pääset myös näyttelyihin ja museoihin, kun sovitaan sinulle sopiva päivä ja aika. Itsehoituhuone.
- klo 10.30–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ Orkideapalvelut Oy.** Myynnissä luonnonkosmetiikkaa ja apuvälineitä sekä yksilöllistä palveluja ikääntyneen arjen tukemiseen. Aula
- klo 11–11.30 **Hiljaa leijuu maahan hiutaleet** Tanssi Niina Rajaniemen ja laulaja-pianisti Tytti Koivusen esitys. Ohjelmassa myös yhteinen tuolitanssihetki! Peurasali
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi aiheena: ”Kairaa ja kartonkia -luonnon kunnioittaminen ja hyödyntäminen. Peurasali
- klo 18–21 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

14.12. torstai

- klo 10–11 Aivotreeni. Nääsville ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti
- klo 11–14 **PEURANKALLION JOULUMYYJÄISET** Tervetuloa tekemään jouluostoksia Peurankallion joulumyyjäisiin! Ihania lahjaideoita mm. käsitöitä, villavaatteita, kodin sisustus- ja tekstiilituotteita. vieraskirjoja, Aloe vera-tuotteita. Mukana on myös afrikkalainen hyväntekeväisyysbasaari Gambian lasten hyväksi: myynnissä mm.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

afrikkalaisia vaatteita ja taidetta. Lisäksi ravintola Peurankellon valmistamia jouluherkkuja mm. leivonnaisia, leipiä ja joululaatikoita klo 11 eteenpäin niin kauan kuin myytävää riittää. Aula

- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 14–15 **KULTTUURITUOKIO** Joululauluja, Pirjo Äikäs esiintyy. Peurasali
- klo 16.45–17.45 Selkähdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvanen.
KURSSIMAKSU selkähdistyksen jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 15 krt.
Ei-jäsenille hinta 78,00 €. Ruususali
- klo 18–19 Selkähdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, ohjaaja Henna Suvanen.
KURSSIMAKSU Selkähdistyksen jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt.
Ei-jäsenille 78,00 € Ruususali

15.12. perjantai

- klo 9–11 ”Pysytään pystyssä” ryhmä, ohjaajina Nääsville ry:n fysioterapeutit.
Ryhmä täynnä. Ruususali
- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika nro 040 7499694.
Kuntopeura.
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja 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

16.12. lauantai

- klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 12–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–14 Kuntosali avoinna

17.12. sunnuntai

- klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 12–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
klo 11–14 Kuntosali avoinna

18.12. maanantai

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut nro 040 7737087. Kuntopeura
klo 13–14 **TEEMAPÄIVÄ** ”Pysy vahvana. pysy kunnossa, mutta miten.”. Vieraana Henna Mäenluoma ja Jenna Silvasvuori, Attendo terapia. Peurasali

19.12. tiistai

klo 9–10.30 Vapaaehtoisten kuntosalivuoro. Kuntopeura
klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
klo 13–14 **Kikka Salmi laulaa ja laulattaa joululauluja.** Tampereen kaupunki tarjoaa musiikkiesityksen. Peurasali

20.12. keskiviikko

klo 10–11 **Tule muistelemaan ja tarinoimaan joulusta** Vieraana Pirkanmaan Elämäntarinayhdistys ry:stä Marja-Liisa Olkonieniemi. Peurasali
klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsville ry:n ryhmä. Kuntopeura.
klo 10.30–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ** **Ortobio-erityiskenkien myynti ja esittely.** Suvi-Tuulia Forsstöm Systeri Oy. Aula
klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoitteluryhmä. Kuntopeura
klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 14.30–15.15 **Klassikkorunoja ja -lauluja** Reijo Vähälä esittää lukuisten lyirikoiden toivotuimpia runoja ja lauluja. Peurasali

21.12. torstai

klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 13–13.30 **Tampereenkiäliset tiernapojat** Palomieskuoro Tulikukot esiintyy. Peurasali
klo 14–15 **JOULUHARTAUUS** Teologian opiskelija Essi Systä Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta pitää jouluhartauden. Peurasali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

22.12. perjantai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

23.12. lauantai

klo 9–10

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 12–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

24.12. sunnuntai JOULUAATTO, HYVÄÄ JOULUA!

klo 12–14

Joululounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna



25.12. maanantai JOULUPÄIVÄ

LÄHITORI SULJETTU

klo 9–10

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 12–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna



26.12. tiistai

TAPANINPÄIVÄ

LÄHITORI SULJETTU

klo 9–10

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 12–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

27.12. keskiviikko

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

28.12. torstai

klo 13–15

UUDENVUODENTANSSIT Foxet tanssittaa kohti uutta vuotta!

Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt. Ruususali

29.12. perjantai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

30.12. lauantai

klo 9–10

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 12–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

31.12. sunnuntai **HYVÄÄ UUTTA VUOTTA!**

klo 9–10

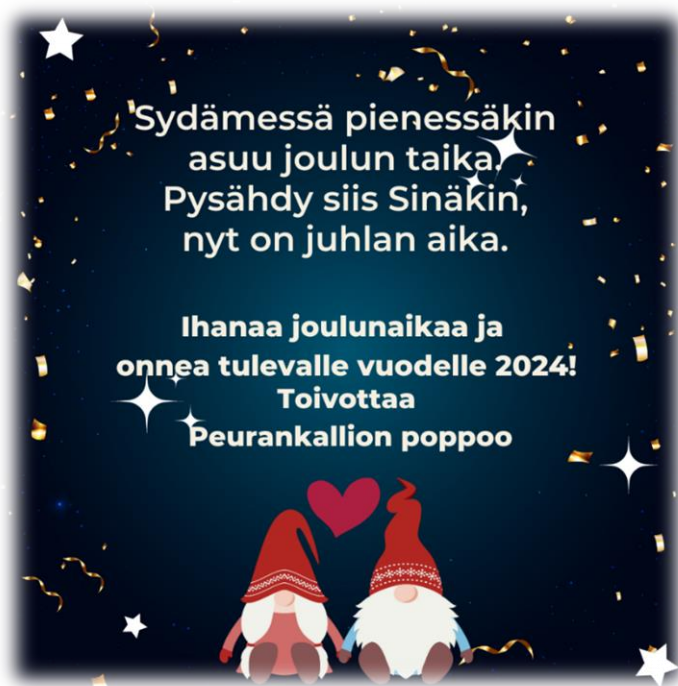
Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 12–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Vapaaehtoiset aulaemännät ovat joka arkipäivä klo 10–13 sinua varten ja kertovat mielellään toiminnastamme! **Joulunpyhinä vapaaehtoisemme ovat joululomalla.**

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

Erikoiskosmetologi, muistihoitaja, lähihoitaja Merja Westerbacka 041 524 0625

Erkin nikama ja niksaus, ortopedinen osteopaatti Erkki Hiuspää 040 259 8401

Ravintola Peurankello 040 830 9330

Aamupala tarjolla arkisin klo 8–9.30, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 9–10

Lounas tarjolla arkisin klo 11–14, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12–14





Kuntosali

Joulukuu 2023

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7.30-9							
9-10		Vapaa- ehtoiset			Kirstin ryhmä		
10-11	Pirjon ryhmät	10.30 saakka	Virkeät ikämiehet	Pirjon ryhmät	loppuu 15.12.		
11-12	loppuu 18.12.		Kierto- harjoittelu	loppuu 14.12.			
12-13							
13-14			Pirjon ryhmä loppuu 13.12				
14-15							
15-16					15.30 lähtien		
16-17					Mission varaus		

Kuntosali varattu sinisellä merkityllä ajalla!

Huomioi ryhmien joulutauot, jolloin varaukset muuttuu vapaiksi ajoiksi!

Kuntosalimaksu

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

*Joulun ajan
ja vuoden
vaihteen
pyhät auki
11-14!*

Tiedustelut arkisin klo 9-15

fysioterapeutti Satu ti ja pe 040 635 9420

palveluohjaaja Jenni arkisin 040 749 9694

Pirkanmaan
hyvinvointialue

TAMPERE
MISSIO



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia