



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion Lähitori Toukokuu 2024

(muutokset mahdollisia)

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori

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

Sairaanhoitaja

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

Fysioterapeutti

puh. 040 635 9420 (ti, pe klo 9–15). Ilman ajanvarausta ti 28.5 klo 14–15 ja
pe 31.5 klo 9–10

[LOMALLA 12.5. SAAKKA](#)

1.5. keskiviikko **VAPPU**

LÄHITORI SULJETTU

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

2.5. torstai

klo 10–11 Aivotreeni. Nääsவில் ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti
klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 12–13 Runopysäkki. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
klo 14–15 **KULTTUURITUOKIO 4 VUODENAIKAA.** Tule rauhoittumaan ja
rentoutumaan musiikin ja kuvien siivittämänä. Rolf Wirtanen soittaa
kitaraa. Ruususali

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

TAMPERE
MISSIO



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 16.45–17.45 Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvanen
KURSSIMAKSU selkäyhdistyksen jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 15 krt.
Ei-jäsenille hinta 78,00 €. Ruususali
- klo 17–19 Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä TampereMission vapaaehtoisille.
Suljettu ryhmä. Kabinetti
- klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, harjoituksia matolla ja seisten
tehtynä. Ohjaaja Henna Suvanen. KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen
jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt. Ei-jäsenille 78,00 € Ruususali

3.5. perjantai

- 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 auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
- klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura
- klo 13–14 **KANSAKOULULAULUJA** Maiju Helin ja Terhi-Tuulia Keränen soittavat
ja laulavat vanhoja kansakoululauluja. Peurasali
- klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki
tai Merja
- klo 18–20.30 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

4.5. lauantai

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

5.5. sunnuntai

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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

6.5. maanantai

- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaaja Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali
- klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaaja Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali
- klo 11–13 **ASTMAVIIKON TAPAHTUMA: Tampereen hengitysyhdistys esittäytyy.**
Puheenjohtaja Petri Kuvala. Aula
- klo 12.15–13.40 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali
- klo 14.30–18 Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille. Ohjaaja Tuula. Peurankellon peräkkämmari
- klo 16–17 Istumajooga. Ohjaaja Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali
- klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. Ohjaaja Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali
- klo 17.15–20 Lauluryhmä Laulusiskot harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali & Kappeli
- klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 18–18.45 **LAULUSISKOJEN KEVÄTKONSERTTI**, Peurasali

7.5. tiistai

- klo 9–10 Kirstin avoin laiteopastus kuntosalilla. Kuntopeura
- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
- klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti
- klo 12.15–13 **TIISTAITUOKIO KASVOKKAIN-pienoisnäytelmä.** Mitä kasvot kertovat ja miten ne muuttuvat iän myötä? Kasvokkain-pienoisnäytelmän päähenkilö pohtii huumorilla näkemisen, kuulemisen, haistamisen ja maistamisen iloja ja esteitä, kohtaamisen tärkeyttä ja katseen voimaa. Kasvoina Anne Välinoro. Peurasali
- klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä, ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

8.5. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில் ry:n ryhmä. Kuntopeura
- klo 10.30–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ ORKIDEA KOTIPALVELUT** Myytävänä myös luonnonkosmetiikkaa ja apuvälineitä. Aula
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Pirjon kuntosaliryhmä, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura
- klo 13–14 Oskun rönsyriihi. Aiheena: ”Puolustusliitto vai Yhdysvaltain käsikassara? Naton historia ja nykyisyys”. Peurasali
- klo 15–16 Tampereen hengitysyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ohjaaja Sanna-Mari Saarimäki, Tampereen hengitysyhdistys. Ruususali

9.5. torstai

HELATORSTAI

LÄHITORI SULJETTU

- klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 13–14 **HELATORSTAIN KULTTUURITUOKIO SYVIÄ TULKINTOJA KANSANLAULUISTA.** Trubaduuri Jari Sirniö esiintyy. Tampereen kaupunki kustantaa musiikkiesityksen. Peurasali

10.5. perjantai

- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali
- klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura
- klo 12.45–13.45 **VANHUUS ON SITÄ, ETTÄ TIETÄÄ KAIKKI VASTAUKSET, MUTTA KUKAAN EI KYSY** Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan ikääntymisestä. Vieraana Kirsti Santanen. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Ruususali
- klo 18–20.30 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

11.5. lauantai

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

12.5. sunnuntai **ÄITIENPÄIVÄ**

- klo 9–10 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 14–15 **ÄITIENPÄIVÄN KONSERTTI MUSIIKKIA MENNEILTÄ AJOILTA.**
Jukka Häkkinen esiintyy. Ruususali

13.5. maanantai

- klo 10–12 **ILMOITTAUDU MUKAAN RETKELLE MANSEROCK-NÄYTTELYYN VAPRIIKKIIN!** Ilmoittaudu tänään Jennille puh: 040 749 9694 klo 10–12 Kulttuuriluotsien järjestämälle retkelle Vapriikin Manserock-näyttelyyn. Retkipäivä on TIISTAI 28.5. ja Vapriikkiin mennään palvelubussilla. Manserock-näyttelyssä on esillä laaja kattaus rockmuistoja: mm. soittimia, esiintymisasuja, fanitavaraa, tuttuja ja tuntemattomia valokuvia keikoilta ja keikkabusseista sekä videotaltiointeja. Näyttelyssä paljastetaan myös laaja ja polveileva Manserockin sukupuu. Ja tietysti näyttelyssä soi rock!
- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 12.15–13.40 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali
- klo 13.45–15.45 Lauluryhmä LeidiSirkeät harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 15–15.45 **LAULU LÄHELLÄ ELÄMÄSSÄ-KONSERTTI** Esiintyjinä LeidiSirkeät, ohjaajana Sirpa Järnberg. Ruususali
- klo 16–17 Istumajooga. Ohjaaja Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali
- klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. 4 €. Ohjaaja Kristiina Laukka. Ruususali
- klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

14.5. tiistai

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
- klo 11–12 **TERVETULOA ITSEHOITO-HUONEESEEN TUTUSTUMAAN PIRHAN DIGIKLINIKKAAN!** Palveluohjaaja Jenni kertoo asiasta lisää. Digiklinikassa voit olla yhteydessä terveystieteen ammattilaiseen esim. seuraavissa asioissa: hengitystieinfektiot, silmätulehdus, naisten virtsatieinfektio, akuutti vatsatauti, punkinpuremat, haavat, ihottumat ja allergiat. Itsehoito-huone
- 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. Ruususali

15.5. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n oma ryhmä. Kuntopeura
- klo 11.15–12.15 **ELÄMÄNTARINA** Muistellaan menneitä, vieraina Annikki Saario ja Maritta Waclin. Ruususali
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 13–14 Pirjon kuntosaliryhmä, ohjaaja fysioterapeutti Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura
- klo 13–14 Oskun rönsyriihi. Aiheena ”Vetäytyvän jään maa. Arktiset alueet nykypäivänä”. Ruususali
- klo 15–16 Tampereen hengitysyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ohjaaja Sanna-Mari Saarimäki, Tampereen hengitysyhdistys. Ruususali
- klo 18–21 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 18.30–19.10 **KONSERTTI SOOLJALT/LÄMPIMÄSTI** Tampereen virolainen kuoro
Tammest esiintyy. Ruususali

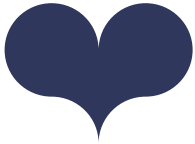
16.5. torstai

- klo 10–11 Aivotreeni. Nääsவில்le ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Ruususali
- klo 12–13 **Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 12–13 Runopysäkki. Ohjaaja Liisa Ritanen. Ruususali
- 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 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, harjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaaja Henna Suvan. KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen jäsenille 68,00 € (à 4,50 €) / 16 krt. Ei-jäsenille 78,00 € Ruususali

17.5. perjantai

- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttir ryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali
- klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura
- klo 12.30–13.30 **SOINTUKYLPY** Rentouttava äänimatka mm. tiibetiläisten sointukulhojen soidessa! Sointukylpy tapahtuu lattialla joogamatolla maaten tai tuolissa istuen. Ruususali
- klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

18.5. lauantai

- klo 11–12 Zumba Gold -ryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835.
Kertamaksu 5 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP. Ruususali
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 12–13 Kehonhuoltoryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835.
Kertamaksu 5 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP Ruususali

19.5. sunnuntai

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

20.5. maanantai

- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 12.15–13.40 Li hastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali
- klo 13–14 **TERVETULOA ITSEHOITO-HUONEESEEN TUTUSTUMAAN PIRHAN DIGIKLINIKKAAN!** Palveluohjaaja Jenni kertoo asiasta lisää.
Digiklinikassa voit olla yhteydessä terveysalan ammattilaiseen esim. seuraavissa asioissa: hengitystieinfektiot, silmätulehdus, naisten virtsatieinfektio, akuutti vatsatauti, punkinpuremat, haavat, ihottumat ja allergiat. Itsehoito-huone
- klo 16–17 Istumajooga. Ohjaaja Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali
- klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. Ohjaaja Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali
- klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

21.5. tiistai

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
- klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä, ohjaaja Liisa Ritanen. Ruususali
- klo 12.30–13.30 Peuranlaulajien kuoroharjoitukset. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

22.5. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில் ry:n ryhmä. Kuntopeura
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoitteluryhmä. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Pirjon kuntosaliryhmä, ohjaaja fysioterapeutti Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena ”Hella Wuolijoki, marxilaisuuden raivotar”. Ruususali
- klo 18–20.30 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

23.5. torstai

- klo 10–11 Aivotreeni. Nääsவில் ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Ruususali
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta.**
- klo 14–15 **KULTTUURITUOKIO SYDÄN RAKASTAA** Laulaja Pirjo Äikäs esiintyy. Ruususali

24.5. perjantai

- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttir ryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali
- klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

25.5. lauantai

- klo 11–12 Zumba Gold -ryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835. Kertamaksu 5 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP. Ruususali
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 12–13 Kehonhuoltoryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835. Kertamaksu 5 euroa. Maksu lasku/käteinen/MP Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

26.5. sunnuntai

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

27.5. maanantai

- klo 10–12 **Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 12.15–13.40 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali
klo 13.45–15.45 Lauluryhmä LeidiSirkeät harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali
klo 16–17 Istumajooga. Ohjaaja Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali
klo 17–18 Seniorijooga. Tehdään myös lattialla liikkeitä. Ohjaaja Kristiina Laukka. 4 €. Ruususali
klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

28.5. tiistai

- klo 9.45 **Lähtö Manserock- näyttelyyn Vapriikkiin (ennakkoon ilmoittautuneet) yhdessä luotsien kanssa.** Aulan pääovi
klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
klo 14–15 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**

29.5. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali
klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä. Kuntopeura
klo 10–12 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kabinetti
klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura
klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 13–14 Pirjon kuntosaliryhmä, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 13–14

Oskun rönstyriihi. Aiheena: ”Omat Audit vai bussitaudit? Yksityisautoilun ja julkisen liikenteen vertailua”. Ruususali

klo 15–16

Tampereen hengitysyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ohjaaja Sanna-Mari Saarimäki, Tampereen hengitysyhdistys. Ruususali

30.5. torstai

klo 10–11

Aivotreeni. Nääsவில்le ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Ruususali

klo 12–13

Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 13–15

LIVETANSSIT, TANSSITAJANA VINTAKE Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt. Ruususali

31.5. perjantai

klo 9–10

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 9–11

Kirstin kuntosalin starttir ryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura

klo 11.15–12

Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali

klo 12.30–13.30

Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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

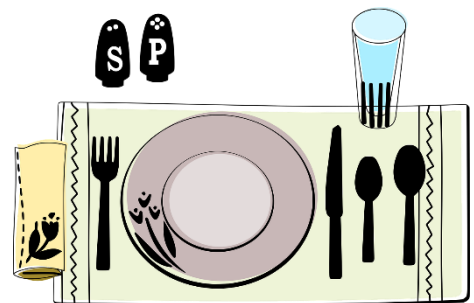
Ravintola Peurankello 040 830 9330

Aamupala **13.5. saakka** arkisin klo 8–9.30, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 9–10

- **Ravintolan remontin aikana aamupalaa ei ole tarjolla**

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


**HUOMAATHAN REMONTIN AIHEUTTAMAT
MUUTOKSET RAVINTOLAN TOIMINNASSA JA
AUKIOLOAJOISSA!
TERVETULOA LOUNAALLE!**



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

TAMPERE
MISSIO 



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia