



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion Lähitori Elokuu 2024

(muutokset mahdollisia)

Peurankallion Lähitori, Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere
Peurankallion lähitori on avoinna arkisin (ma-pe) klo 9–15.

Seuraa meitä [Instagramissa](#)

Lisätietoja toiminnastamme ja yhteystiedot löydät myös nettisivuiltamme!

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

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori

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

Lomalla 1.-2.8.2024

Sairaanhoitaja

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

Fysioterapeutti

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

Koulutuksessa 15.-16.8.2024

ITSEHOITO-huoneessa on käytössä tietokone, jossa on KELAN ETÄTUKI klo 9–15.

Tietokonetta voit käyttää myös digiasioimiseen.

KATSO KUNTOSALIN AUKIOLOAIKA [NETTISIVUILTAMME](#) TAI ERILLISESTÄ KUNTOSALIESITTEESTÄ!

Ravintola Peurankello (puh. 040 830 9330) on auki vuoden jokaisena päivänä.

Aamupala ma-su klo 8–9.30. Lounas ma-su klo 11–14.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

1.8. torstai

klo 14–16

OMPELUSEURAT. Tule käsityösi kanssa tai ilman. Voit myös vain piipahtaa seurassamme juttelemaan. Ompeluseuroja ohjaa vapaaehtoinen Riitta Okuloff. Ruususali

2.8. perjantai

klo 9–10

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 12.30–13.30

Seniориapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

3.8. lauantai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

4.8. sunnuntai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

5.8. maanantai

klo 10–12

Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 13–14

KIVUN OMAHOITO -TIETOISKU

Kuinka kipua vähennetään ja kuinka kivun kanssa toimitaan lääkkeettömillä menetelmillä, onnistuneen lääkehoidon ohessa.

Vieraana Nääsவில்le ry:n asiantuntija. Ruususali

6.8. tiistai

klo 10.15–11.15

Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti sisäpihalla

klo 14–15

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

7.8. keskiviikko

- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä. Kuntopeura
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Pirjon kuntosaliryhmä alkaa. Kysy lisää ft Pirjo Maliselta 040 7737087.
Kuntopeura
- klo 13–14 **TAKAPIHATANSSIT. Tampereen harmonikkaorkesteri solistinaan Kikka Salmi.** Tanssit takapihalla, huonolla säällä Ruususalissa. Tampereen kaupunki kustantaa esityksen. HUOM! Vain yksi setti, huomioi aika!

8.8. torstai

- klo 9–10 TREENAA TASAPAINOASI! Tasapainoharjoittelun perusteet ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Nääsவில்le ry:n ft ohjaa kurssin. Ruususali
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 14–16 OMPELUSEURAT. Tule käsityösi kanssa tai ilman. Voit myös vain piipahtaa seurassamme juttelemaan. Ompeluseuroja ohjaa vapaaehtoinen Riitta Okuloff. Ruususali

9.8 perjantai

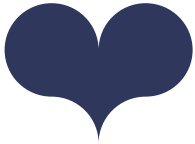
- klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

10.8. lauantai

- klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

11.8. sunnuntai

- klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

12.8. maanantai

klo 10–12

Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 16–17

Metsämielistä joogaa yhdessä ohjaajan Kristiina Laukan kanssa takapihalla, sateen sattuessa Ruususalissa. Maksuton.

13.8. tiistai

klo 10.15–11.15

Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti sisäpihalla

klo 14–15

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

14.8. keskiviikko

klo 10–11

Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali

klo 10–11

Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä. Kuntopeura

klo 11–12

Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura

klo 12–13

Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 13–14

Pirjon kuntosaliryhmä. Kysy lisää ft Pirjo Maliselta 040 7737087. Kuntopeura

klo 13–14

VIESTIVELJIEN KESÄKONSERTTI. Ruususali

Mahdollisuus ostaa Viestiveljien uusi CD hintaan 15,00 €.

klo 18–21

Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

15.8. torstai

klo 9–10

TREENAA TASAPAINOASI! Tasapainoharjoittelun perusteet ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Nääsவில்le ry:n ft ohjaa kurssin. Ruususali

klo 12–13.30

TERVETULOA TUTUSTUMAAN KOREALASEEN KULTTUURIIN.

Vieraana Tampereen King Sejong -instituutti. Ruususali

klo 14–16

OMPELUSEURAT. Tule käsityösi kanssa tai ilman. Voit myös vain piipahtaa seurassamme juttelemaan. Ompeluseuroja ohjaa vapaaehtoinen Riitta Okuloff. Ruususali



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

16.8 perjantai

klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

17.8. lauantai

klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14 Kuntosali avoinna

klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

18.8. sunnuntai

klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14 Kuntosali avoinna

klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

19.8. maanantai

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

klo 16–17 Metsämielistä joogaa yhdessä ohjaajan Kristiina Laukan kanssa takapihalla, sateen sattuessa Ruususalissa. Maksuton.

20.8. tiistai

klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti sisäpihalla

klo 14–15 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**

21.8. keskiviikko

klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali

klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä. Kuntopeura

klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

KLO 11–13

TAITO PIRKANMAAN KÄDENTAITOPIAJA

Kädentaitopajoissa valmistetaan kauniit merinohuopaiset kirjankannet kirjojen. Kannet ovat irrotettavat, joten voit vaihtaa niitä kalenterista tai vihosta toiseen. Pohjana käytetään aitoa merinovillahuopaa ja kirjontaan käytetään ohutta Pirkka-lankaa. Voit tuoda myös omia ohuita villalankoja mukana. Materiaalimaksu 10 €/kpl. Ohjaajana Eija Pettersson. Ruususali

klo 12–13

Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 13–14

Pirjon kuntosaliryhmä. Kysy lisää ft Pirjo Maliselta 040 7737087.
Kuntopeura

klo 18–21

Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

22.8. torstai

klo 12–13

Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 14–16

OMPELUSEURAT. Tule käsityösi kanssa tai ilman. Voit myös vain piipahtaa seurassamme juttelemaan. Ompeluseuroja ohjaa vapaaehtoinen Riitta Okuloff. Ruususali

23.8 perjantai

klo 9–10

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 12.30–13.30

Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

24.8. lauantai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

25.8. sunnuntai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

26.8. maanantai

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

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Kuntopeura

klo 13–14 **RUNOPYYKKI – OSALLISTAVA KONSERTTI**

Musiikkia ja suomalaisten runoilijoiden tekstejä sisältävä konsertti.

Vieraana Jari Skön ja Silja Kuoppala. Tampereen kaupunki kustantaa esityksen. Esitys takapihalla, huonolla säällä Ruususalissa.

27.8. tiistai

klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti sisäpihalla

28.8. keskiviikko

klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali

klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä. Kuntopeura

klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura

KLO 11–13 **TAITO PIRKANMAAN KÄDENTAITOPAJA**

Kädentaitopajoissa valmistetaan kauniit merinohuopaiset kirjankannet kirjojen. Kannet ovat irrotettavat, joten voit vaihtaa niitä kalenterista tai vihosta toiseen. Pohjana käytetään aitoa merinovillahuopaa ja kirjontaan käytetään ohutta Pirkka-lankaa. Voit tuoda myös omia ohuita villalankoja mukana. Materiaalimaksu 10 €/kpl. Ohjaajana Eija Pettersson. Ruususali

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

klo 13–14 Pirjon kuntosaliryhmä. Kysy lisää ft Pirjo Maliselta 040 7737087. Kuntopeura

klo 18–21 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

29.8. torstai

klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Kuntopeura

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

klo 14–16 **OMPELUSEURAT.** Tule käsityösi kanssa tai ilman. Voit myös vain piipahtaa seurassamme juttelemaan. Ompeluseuroja ohjaa vapaaehtoinen Riitta Okuloff. Ruususali

30.8 perjantai

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

klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

31.8. lauantai

klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14 Kuntosali avoinna

klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Vapaaehtoiset ja aulaemännät ovat kesälomalla!

Mikäli haluat kuukausitiedotteen sähköpostiisi, ilmoita siitä meille!

peurankallionlahitori@tamperemissio.fi

Peurankallion yrittäjät:

Fysioterapeutti Pirjo Malinen 040 773 7087

Parturi-kampaaja Annu Stenman 050 337 7951

Erikoiskosmetologi, muistihoitaja, lähihoitaja Merja Westerbacka 041 524 0625