



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion Lähitori Lokakuu 2024

(muutokset mahdollisia)

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

Palveluohjaaja/lähitorikoordinaattori

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

Sairaanhoidtaja

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 klo 14–15 ja pe klo 9–10

Seuraa Peurankallion lähitoria [Instagramissa](#)

Lisätietoja toiminnastamme ja yhteystiedot löydät myös nettisivuiltamme!

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

ITSEHOITO-huoneen tietokoneella on käytössäsi KELAN ETÄTUKI arkisin klo 9–15.
Tietokonetta voit käyttää myös digiasioimiseen.

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

1.10. ALKAEN KUNTOSALIHINNAT MUUTTUVAT:

kertamaksun 3 € tai 1 kk kuntosalikortti 10 €/kk (3kk kuntosalikorttia emme myy lokakuusta lähtien)

Ravintola Peurankello (puh. 040 830 9330) on auki vuoden jokaisena päivänä.
Aamupala ma-su klo 8–9.30. Lounas ma-su klo 11–14.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

TAMPERE
MISSIO



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

1.10. tiistai

klo 9–10

Kirstin avoin laiteopastus kuntosalilla. Kuntopeura

klo 9–10

UUSI KURSSI ALKAA LIFE-KURSSI ENSIMMÄISTÄ KERTAA

PEURANKALLION LÄHITORILLA! Kurssilla opit liittämään tasapaino-

ja voimaharjoitteet osaksi päivittäisiä arkitoimintojasi. Kurssi keskittyy

kaatumisen ehkäisyyn. Ohjaaja NääsVille ry:n fysioterapeutti. Ruususali

klo 10–11.15

Kevyttä ja rauhallista kuntopiiriä. Alkulämmittely, lihasvoimaharjoittelu ja

venyttely. Ohjaaja Tuomo Salmivuori. Kuntopeura

klo 10–11.30

Diakoniatyöntekijä Krista Halme/Tampereen tuomiokirkkoseurakunta

tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisesi tai jakamaan huolesi.

Itsehoituhuone

klo 10.30–13

Veteraanitoimintaa. Kabinetti

klo 11–12

UUSI KURSSI ALKAA LIIKU OIKEIN ROLLAATTORIN KANSSA.

Hyödyllinen kolmen kerran kurssi kaikille rollaattoria käyttäville!

Kurssilla saat ohjeita rollaattorin oikeaan käyttöön ja liikkumisen

rollaattorin kanssa. Ohjaajina Therapy Trainerin fysioterapeutit.

Lähitorin asiakkaiden Osbussa (Osallistuva budjetointi /Tampereen

kaupunki) ideoimaa ja äänestämään toimintaa. Tampereen kaupunki

kustantaa toiminnan. Ruususali

klo 12–13

Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura

klo 12.15–13

TIISTAITUOKIO "KERTOKAA SE HÄNELLE". DUO SIRKEI ESIINTYY.

Sirpa Olkinuora, harmonikka ja Keijo Papinsaari, laulu. Peurasali

klo 13–13.45

UUSI KURSSI ALKAA ASAHI. Asahi on Suomessa kehitettyä

terveysliikuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet tehdään seisten

tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle luotsi-Liisan

ohjaamana! **Tapahdus on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämään**

toimintaa. Ruususali

klo 14–15

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 14–15.30

Liisan enkkuryhmä. Ohjaaja 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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

puhdistuksessa ja letkun vaihdossa sekä ohjaavat palveluiden piiriin.

Peurasali

klo 14–15

UUSI KURSSI ALKAA TAMMENLEHVÄSTÄ KOTIUTUNEILLE. Suljettu ryhmä, johon ilmoittautuminen puh. 040 7499694.

2.10. keskiviikko

klo 10–11

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

klo 10–11

Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä. Kuntopeura

klo 10.30–13

YRITTÄJÄ ESITTÄYTYY ORKIDEA KOTIPALVELUT OY. Myynnissä myös luonnonkosmetiikkaa ja apuvälineitä. Aula

klo 11–12

Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura

klo 11–12.30

Kulttuuriluotsit tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisia. Voit myös lähteä sovitusti luotsin kanssa näyttelyihin tai museoihin sinulle sopivana päivänä ja aikana. Itsehoituhuone

klo 12–13

Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 13–14

Pirjon suljettu kuntosaliryhmä, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura

klo 13–14

Tasapainoryhmä. Tasapainoharjoittelua kunto- ja taitotasosi mukaan seisten tai istuen. Ohjaaja Therapy Trainerin fysioterapeutti. Ruususali

klo 13–14

Oskun rönsyriihi. Aiheena: ”Rikkautta ja köyhyyttä Amazonin laidalla. Brasilian lähimenneisyys ja nykypäivä”. Peurasali

klo 14–16

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

klo 15–16

UUSI KURSSI ALKAA HENGITYSJUMPPA. Tampereen Hengitysyhdistyksen kolmen kerran Hengitysjumppa. Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joissa edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoitteisiin. Tunnilla keskitytään hengityselimistön toimintaa parantaviin liikkeisiin. Liikkeet tehdään tuolia hyödyntäen ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Ohjaaja Sanna-Mari Saarimäki. Ruususali

klo 18–21

Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

3.10. torstai

klo 13–15

PEURANKALLION LÄHITORIN 10-VUOTISJUHLAT

Lämpimästi tervetuloa Peurankallion kaikille avoimeen ja maksuttomaan 10-vuotisjuhlaan! Niilo Rantala, vuoden 2023 tangoprinssi esiintyy juhlassa. Voit jättää ajatuksesi yhteiseen 10-tauluun tai ottaa muistoksi Polaroid-valokuvan itsestäsi tai yhdessä ystävän kanssa. Lähitorin toiminnan esittelyä. Voit tavata myös lähitorin vanhoja työntekijöitä. Juhlan kunniaksi kakkukahvit. Peurasali, Ruususali

klo 10–13

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

klo 10–11.15

Venytellen hyvinvointia-kurssi TampereMission vapaaehtoisille. Suljettu ryhmä. Ruususali

klo 16.45–17.45

Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvanen
KURSSIMAKSU selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille hinta 85,00 €. Ruususali

klo 18–19

Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, harjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaaja Henna Suvanen. KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille 85,00 € Ruususali

4.10. perjantai

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 auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula

klo 12.30–13.30

Seniariapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

klo 13–14

HAITARIMUSIIKKIA, HENNA LEPPÄNEN ESIINTYY. Konsertissa kuullaan syksyisiä, tunnettuja sävelmiä harmonikan ja laulun siivittämänä. **Lähitorin asiakkaiden Osbussa (Osallistuva budjetointi/ Tampereen kaupunki) ideoima ja äänestämä esitys. Tampereen kaupunki kustantaa esityksen.** Peurasali

klo 14–15

Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Orvokki kabinetti





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 14–15

ELÄINTEN VIIKON TEEMANA lapsuusajan kotieläimet. Tervetuloa muistelemaan kotieläimiä. Vieraana Aino Hagner Pirkanmaan Elämäntarinayhdistyksestä.

5.10. lauantai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–12

Zumba Gold -ryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835.
Kertamaksu 5 euroa. Maksu 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 käteinen/MP Ruususali

6.10. sunnuntai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

VANHUSTEN VIIKKO 07.-13.10.2024 TEEMALLA "HYVÄ ARKI, HYVÄ ELÄMÄ"

7.10. 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 10–13

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

klo 11–12

Kuntotanssi. Ohjaaja Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali

klo 12–12.30

VANHUSTEN VIIKON TAPAHTUMA Liikkumisen tuen tiimi esittäytyy.
Tarvitsetko apua liikkumiseen julkisessa liikenteessä? Asiakkaalle maksuton Pirhan avustajatoiminta esittäytyy. Vieraina Liikkumisen tuen tiimin palveluavustajat. Peurasali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 12.15–13.40 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali
- klo 13–14 Finger-tietoisku, tänään teemana UNI JA MUISTI. Vieraana Nääsville ry:n asiantuntija. Peurasali
- klo 14.30–18 Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille. Ohjaaja Tuula Dahlström. Peurankellon peräkammari
- klo 16–16.45 Tuolijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry. Ruususali
- klo 16.45–19.30 Lauluryhmä Laulusiskot harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali & Kappeli
- klo 17–18 Seniorijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry. Ruususali
- klo 18–18.30 **VANHUSTEN VIIKON TAPAHTUMA** Lauluryhmä Laulusiskot esiintyy. Peurasali
- klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

8.10. tiistai

- klo 10–12 **TIETOKILPAILU: TUNNISTA TAITEILIJJA JA TEOS.** Tulethan osallistumaan Kulttuuriluotsien järjestämään tietokilpailuun! Oikein vastanneiden kesken arvotaan palkinto. Voittajalle ilmoitetaan saman päivän aikana. Aula
- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Sisäpiha/Aula
- klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti
- klo 11–12 Liiku oikein rollaattorin kanssa. Hyödyllinen kolmen kerran kurssi kaikille rollaattoria käyttäville! Tänään teemana "Hyötyliikuntaa rollaattorilla". Ohjaajina Therapy Trainerin fysioterapeutit.
Lähitorin asiakkaiden Osussa (Osallistuva budjetointi /Tampereen kaupunki) ideoimaa ja äänestämää toimintaa. Tampereen kaupunki kustantaa toiminnan. Ruususali
- klo 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 12.15–13 **TIISTAITUOKIO "SYKSYN TULLESSA", DUO MARABE ESIINTYY.** **Matti Arajärvi ja Raili Alenius.** Peurasali
- klo 13–13.45 Asahi. Asahi on Suomessa kehitettyä terveystoimintaa, joka sopii kaiken





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

kuntoisille. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle luotsi-Liisan ohjaamana! **Tapahtuma on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa.** Ruususali

klo 14–15

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 14–15.30

Liisan enkkuryhmä. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti

klo 14–15

Tammenlehvästä kotiutuneet, suljettu ryhmä.

klo 15–16

Sointukylpy. Rentouttava äänimaljamatka. Maksu 10 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset suveustampere@gmail.com tai 045 2042728.

Ruususali

9.10. keskiviikko

klo 10–11

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

klo 10–11

Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä. Kuntopeura

klo 10.30–13

YRITTÄJÄPÄIVÄ VAATEMYYNTI, KELTTO Oy. 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: ”Teräsmummo tanssin pyörteissä -Aira Samulinin elämä”. Peurasali

klo 13–14

Tasapainoryhmä. Tasapainoharjoittelua kunto- ja taitotasosi mukaan seisten tai istuen. Ohjaaja Therapy Trainerin fysioterapeutti. Ruususali

klo 14–16

Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman. Voit myös vain piipahtaa seurassamme juttelemaan. Ompeluseuroja ohjaa Riitta Okuloff. Kappeli

klo 15–16

Hengitysjumppa. Tampereen Hengitysyhdistyksen kolmen kerran Hengitysjumppa. Tunnilla keskitytään hengityselimistön toimintaa parantaviin liikkeisiin. Ohjaaja Sanna-Mari Saarimäki. Ruususali

klo 18–21

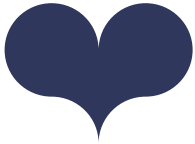
Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

10.10. torstai

klo 10–11

Aivotreeni. Nääsவில்le ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Kuntopeura
- klo 10–11.15 Venytellen hyvinvointia-kurssi TampereMission vapaaehtoisille. Suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 11–12.30 **VIRKEÄ IKÄMIEHET-TOIMINTASTARTTI ENNAKKOESITTELY.**
Eläkeikäisten miesten oma ravitsemus- ja liikuntakurssi. Kurssi alkaa maanantaina 28.10. Ohjaaja Nääsville ry:n fysioterapeutti. Peurasali
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 12–13 Runopysäkki. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
- klo 12.30–13.30 Voimaharjoitteluryhmä. Ryhmässä harjoitellaan arjen toimintakyvyn kannalta merkityksellistä lihasvoimaa. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti seisten. Voit tulla ryhmään myös apuvälineen kanssa. Ohjaajana fysioterapeutti TherapyTrainerista. Ruususali
- klo 13–14.30 **Kiipulan opiskelijat tavattavissa** Hyvinvointipalveluja (aistirentoutus, kynsien lakkaus, pallohieronta) sekä ohjausta Whatsapin käytössä ja älylaitteiden pintapuhdistusta. Kappeli/Aula
- klo 14.30–18 Canasta ryhmä. Ohjaaja Pirkko Jyvärkö. Peurankellon peräkammari
- klo 16.45–17.45 Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvanén
KURSSIMAKSU selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille hinta 85,00 €. Ruususali
- klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, harjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaaja Henna Suvanén. KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille 85,00 € Ruususali

11.10. perjantai

- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura
- klo 10.30–13.30 **UUSI RYHMÄ ALOITTAÄ OMAHOITOVALMENNUS.** Toimintaa iäkkäille pariskunnille, joiden elämää muistisairaus koskettaa.
Tiedustelut ja ilmoittautumiset Muistiohjaaja Tuija Mäki p. 050 406 7160
- klo 11.30–13 Oskun digituki auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki.





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 12.30–13.30 Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura
klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki
tai Merja. Orvokki-Kabinetti.

12.10. lauantai

klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
klo 11–12 Zumba Gold -ryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835.
Kertamaksu 5 euroa. Maksu 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 käteinen/MP Ruususali

13.10. sunnuntai

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

14.10. 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 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo
Malinen. Kuntopeura
klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaaja Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali
klo 12.15–13.40 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et
olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali
klo 13–14 Finger-tietoisku, tänään teemana LIIKUNTA JA MUISTI. Vieraana
Nääsவில்le ry:n asiantuntija. Peurasali
klo 13.45–15.45 Lauluryhmä LeidiSirkeät harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 14.30–18 Shakki -kerho aloittelijoille ja edenneille. Ohjaaja Tuula Dahlström.
Peurankellon peräkammari
- klo 16–16.45 Tuolijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry. Ruususali
- klo 16.45–19.30 Lauluryhmä Laulusiskot harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali & Kappeli
- klo 17–18 Seniorijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry.
Ruususali
- klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

15.10. tiistai

- klo 9–10 Life-kurssi. Tasapaino- ja voimaharjoitteet osana arkeasi. Kurssi keskittyy kaatumisen ehkäisyyn. Ohjaaja Nääsville ry:n fysioterapeutti.
Ruususali
- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Sisäpiha/Aula
- klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti
- klo 11–12 Liiku oikein rollaattorin kanssa. Hyödyllinen kolmen kerran kurssi kaikille rollaattoria käyttäville! Tänäa aiempien tuntien kertausta ja sään salliessa kevyt ruskalenkki yhdessä Peurankallion takapihalla. Ohjaajina Therapy Trainerin fysioterapeutit. [Lähitorin asiakkaiden Osbussa \(Osallistuva budjetointi /Tampereen kaupunki\) ideoimaa ja äänestämää toimintaa. Tampereen kaupunki kustantaa toiminnan.](#)
Ruususali
- klo 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 12.15–13 [TIISTAITUOKIO RUNOKIRJA "ELÄMÄ KANTAA", Vieraana kirjailija Maarit Kalliomäki. Runoja lausuu Liisa Ritanen.](#) Peurasali
- klo 13–13.45 Asahi. Asahi on Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle luotsi-Liisan ohjaamana! [Tapahtuma on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa.](#) Ruususali
- klo 14–15 [Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta](#)
- klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 14–15 Tammenlehvästä kotiutuneet, suljettu ryhmä. Ruususali

16.10. keskiviikko

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

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

klo 10.30–13 YRITTÄJÄ ESITTÄYTYY VIVO HOIVA Oy. Aula

klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoittelu. Kuntopeura

klo 11–12.30 Kulttuuriluotsit tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisia. Voit myös lähteä sovitusti luotsin kanssa näyttelyihin tai museoihin sinulle sopivana päivänä ja aikana. Itsehoituhuone

klo 12–13 Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 13–14 Pirjon suljettu kuntosaliryhmä, ohjaaja fysioterapeutti Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura

klo 13–14 Tasapainoryhmä. Tasapainoharjoittelua kunto- ja taitotasosi mukaan seisten tai istuen. Ohjaaja Therapy Trainerin fysioterapeutti. Ruususali

klo 13–14 Oskun rönsyriihi. Aiheena ”Munkkikahvit näkötorilla ja ripillä Tuomiokirkossa Muistoja ja mietteitä Tampereen historiallisista maamerkeistä”. Peurasali

klo 14–16 Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vain juttelemaan! Ohjaaja Riitta Okuloff. Kappeli

klo 18–20.30 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

17.10. torstai

klo 10–11 Aivotreeni. Nääsவில்le ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti

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

klo 10–11.15 Venytellen hyvinvointia-kurssi TampereMission vapaaehtoisille. Suljettu ryhmä. Ruususali

klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali. **HUOM! Poikkeuksellinen päivä!**

klo 12.30–13.30 Voimaharjoitteluryhmä. Ryhmässä harjoitellaan arjen toimintakyvyn kannalta merkityksellistä lihasvoimaa. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- seisten. Voit tulla ryhmään myös apuvälineen kanssa. Ohjaajana fysioterapeutti TherapyTrainerista. Ruususali
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 12–13 Runopysäkki. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
- klo 13–14 **HARTAUS JA EHTOOLLINEN.** Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta seurakuntapastori Sanni Frisk pitää hartauden ja ehtoollisen. Peurasali
- klo 14.30–18 Canasta. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon peräkammari
- klo 16.45–17.45 Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvanen
KURSSIMAKSU selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille hinta 85,00 €. Ruususali
- klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, harjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaaja Henna Suvanen. KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille 85,00 € Ruususali

18.10. perjantai

- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura
- klo 10.30–13.30 Omahoitovalmennus. Toimintaa iäkkäille pariskunnille, joiden elämää muistisairaus koskettaa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Muistiohjaaja Tuija Mäki p. 050 406 7160
- 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 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. **HUOM! Poikkeuksellisesti Kabinetissa!**

19.10. lauantai

- klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
- klo 11–12 Zumba Gold -ryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835.
Kertamaksu 5 euroa. Maksu käteinen/MP. Ruususali
- klo 11–14 Kuntosali avoinna
- klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 12–13 Kehonhuoltoryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835.
Kertamaksu 5 euroa. Maksu käteinen/MP Ruususali

20.10. sunnuntai

klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14 Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14 Kuntosali avoinna

21.10. maanantai

klo 9–11.30 **UUSI RYHMÄ ALOITTA** Virkeät ikämiehet. Ohjaaja Nääsville ry:n
fysioterapeutti. Peurasali

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

klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaaja Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali

klo 12.15–13.40 Lihastautiyhdistyksen jumpparyhmä. Voit osallistua ryhmään, vaikka et
olisi yhdistyksen jäsen. Ruususali

klo 13–14 Finger-tietoisku, tänään teemana VERISUONI JA SYDÄNTERVEYS.
Vieraana Nääsville ry:n asiantuntija. Peurasali

klo 13.45–15.45 Lauluryhmä LeidiSirkeät harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

klo 14.30–18 Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille. Ohjaaja Tuula Dahlström.
Peurankellon peräkammari

klo 16–16.45 Tuolijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry. Ruususali

klo 16.45–19.30 Lauluryhmä Laulusiskot harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali & Kappeli

klo 17–18 Seniorijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry.
Ruususali

klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

22.10. tiistai

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Sisäpiha/Aula
- klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti
- klo 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 12.15–13 **TIISTAITUOKIO "SYYSUNELMIA". Vieraana "Pispalan sälli" eli laulaja Ilkka Kuusniemi. Peurasali**
- klo 13–13.45 Asahi. Asahi on Suomessa kehitettyä terveystoimintaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle luotsi-Liisan ohjaamana! **Tapautuma on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa.** Ruususali
- klo 14–15 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
- klo 14–15 Tammenlehvästä kotiutuneet, suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 15–16 Sointukylpy. Rentouttava äänimaljamatka. Maksu 10 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset suveustampere@gmail.com tai 045 2042728. Ruususali

23.10. 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 ORTOBIO- JALKINEET.** Suvi-Tuulia Forsström. Aula
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoitteluryhmä. Kuntopeura
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Pirjon suljettu kuntosaliryhmä, ohjaaja fysioterapeutti Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena "Meksikon historia mantereeseen mahdista ökyisännän torppaan". Peurasali
- klo 13–14 Tasapainoryhmä. Tasapainoharjoittelua kunto- ja taitotasosi mukaan seisten tai istuen. Ohjaaja Therapy Trainerin fysioterapeutti. Ruususali
- klo 14–16 Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vain juttelemaan! Ohjaaja Riitta Okuloff. Kappeli
- klo 15–16 Hengitysjumppa. Tampereen Hengitysyhdistyksen kolmen kerran Hengitysjumppa. Tunnilla keskitytään hengityselimistön toimintaa





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 18–20.30 parantaviin liikkeisiin. Ohjaaja Sanna-Mari Saarimäki. Ruususali
Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

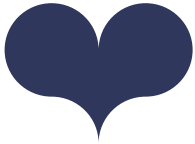
24.10. torstai

klo 10–11 Aivotreeni. Nääsவில் ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti
klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo
Malinen. Kuntopeura
klo 10–11.15 Venytellen hyvinvointia-kurssi TampereMission vapaaehtoisille. Suljettu
ryhmä. Ruususali
klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 12–13 Runopysäkki. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
klo 12–13 **KULTTUURITUOKIO** Pirjo Äikäs esiintyy. Peurasali
klo 14.30–18 Canasta. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. **Peurankellon peräkammari**
klo 16.45–17.45 Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvan
KURSSIMAKSU selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille
hinta 85,00 €. Ruususali
klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, harjoituksia matolla ja seisten
tehtynä. Ohjaaja Henna Suvan. KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen
jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille 85,00 € Ruususali

25.10. perjantai

klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura
klo 10.30–13.30 Omahoitovalmennus. Toimintaa iäkkäille pariskunnille, joiden elämää
muistisairaus koskettaa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Muistiohjaaja
Tuija Mäki, Nääsவில் ry p. 050 406 7160
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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

26.10. lauantai

- klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello
klo 11–12 Zumba Gold -ryhmä, ohjaaja Olga Niemelä. Tiedustelut 044 348 9835.
Kertamaksu 5 euroa. Maksu 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 käteinen/MP Ruususali

27.10. sunnuntai

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

28.10. maanantai

- klo 9–11.30 Virkeät ikämiehet. Ohjaaja Nääsவில்le ry:n fysioterapeutti. Peurasali
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 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Kuntopeura
- klo 11–12 Kuntotanssi. Ohjaaja Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali
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 peräkammari
- klo 13–14 **TEEMATUNTI KOLESTEROLI-TIETOISKU.** Tampereen sydänyhdistyksen tietoisuus kolesterolista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Luennoitsija Maija Sankari. Peurasali
- klo 16–16.45 Tuolijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry. Ruususali
klo 16.45–19.30 Lauluryhmä Laulusiskot harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali & Kappeli
klo 17–18 Seniorijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry.
Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

29.10. tiistai

- klo 9–10 Life-kurssi. Tasapaino- ja voimaharjoitteet osana arkeasi. Kurssi keskittyy kaatumisen ehkäisyyn. Ohjaaja Nääsவில் ry:n fysioterapeutti. Ruususali
- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Sisäpiha/Aula
- klo 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 13–13.45 Asahi. Asahi on Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle luotsi-Liisan ohjaamana! **Tapahtuma on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa.** Ruususali
- klo 13–13.45 Tervetuloa muistelemaan lapsuusajan leikkejä ja leluja. Vieraana Aino Hagner Pirkanmaan Elämäntarinayhdistykseltä.
- klo 14–15 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 14–14.30 **TIETOISKU ETÄNÄ: KÄVELYN HYÖDYT.** Nääsவில் ry:n asiantuntija kertoo kävelyn hyödyistä. Peurasali
- klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
- klo 14–15 Tammenlehvästä kotiutuneet, suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 15.10–16 Sointukylpy. Rentouttava äänimaljamatka. Maksu 10 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset suveustampere@gmail.com tai 045 2042728. Ruususali

30.10. 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 VAATEMYYNTIÄ, JOONAS RANTANEN.** Aula
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoitteluryhmä. Kuntopeura
- klo 11–12.30 **Kulttuuriluotsit tavattavissa.** Tule juttelemaan kuulumisia. Voit myös lähteä sovitusti luotsin kanssa näyttelyihin tai museoihin sinulle sopivana päivänä ja aikana. Itsehoituhuone





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 13–14 Pirjon suljettu kuntosaliryhmä, ohjaaja fysioterapeutti Pirjo Malinen. Tiedustelut 040 773 7087. Kuntopeura
- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena ”Kehityksen kärjestä hopeataistoon – Varsinais-Suomi nykypäivänä”. Peurasali
- klo 13–14 Tasapainoryhmä. Tasapainoharjoittelua kunto- ja taitotasosi mukaan seisten tai istuen. Ohjaaja Therapy Trainerin fysioterapeutti. Ruususali
- klo 14–16 Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vain juttelemaan! Ohjaaja Riitta Okuloff. Kappeli
- klo 18–20.30 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

31.10. torstai

- klo 10–11 Aivotreeni. Nääsவில்le ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti
- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Kuntopeura
- klo 10–11.15 Venytellen hyvinvointia-kurssi TampereMission vapaaehtoisille. Suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta.**
- klo 13–15 **LIVETANSSIT Tanssittajana PIETARI HURMIO.** Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt. Ruususali
- klo 14.30–18 Canasta. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Peurankellon peräkammari
- klo 16.45–17.45 Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä, ohjaaja Henna Suvanen
KURSSIMAKSU selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille hinta 85,00 €. Ruususali
- klo 18–19 Selkäyhdistyksen selkäsi hyväksi -ryhmä, harjoituksia matolla ja seisten tehtynä. Ohjaaja Henna Suvanen. KURSSIMAKSU Selkäyhdistyksen jäsenille 75,00 € / 13 krt. Ei-jäsenille 85,00 € Ruususali





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

Erikoiskosmetologi, muistihoitaja, lähihoitaja Merja Westerbacka 041 524 062

