



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion Lähitori Marraskuu 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

Sairaanhoitaja

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

Fysioterapeutti

puh. 040 632 7834 (ma-pe klo 9–15). Ilman ajanvarausta ti klo 14–15 ja pe klo 9–10

Fysioterapeutin puhelinnumero on muuttunut! Fysioterapeutti on lomalla pe 15.11.

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 MUUTTUIVAT:
kertamaksun 3 € tai 1 kk kuntosalikortti 10 €/kk**

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

1.11. perjantai

klo 9–10

Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 9–11

Kirstin kuntosalin starttir ryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura

klo 10.30–13.30

Omahoitovalmennusryhmä. Nääsவில்le ry. Peurasali, Ruususali, Kuntopeura.

klo 11.15–12

Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali

klo 12.30–13.30

Senioriapu Tampereen kansalliset seniorit ry:n jäsenille. Kuntopeura

klo 13–14

PIRKANMAAN HYVINVOINTIALUEEN / PIRHA JA TAMPEREMISSION JÄRJESTÄMÄ KESKUSTELU- JA TIEDOTUSTILAISUUS KOSKIEN TULEVIA MUUTOKSIA PEURANKALLION LÄHITORILLA. Peurasali

klo 14–15

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

2.11. 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

3.11. sunnuntai

klo 8–9.30

Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Lounas tarjolla, ravintola Peurankello

klo 11–14

Kuntosali avoinna

4.11. maanantai

klo 9.30–11.30

Virkeät ikämiehet. Ohjaaja Nääsவில்le ry:n fysioterapeutti. Peurasali

klo 10–12

Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- 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 13.45–15.45 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

KUUKAUDEN TAITEILIJANA SOILE IIVONEN. TYÖT OVAT ESILLÄ AULAN SEINÄLLÄ.

5.11. 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 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 12.15–13 **TIISTAITUOKIO KAUNEUTTA ARJESSA, VIERAANA KANERVA KARTANO.** Luennossa käsitellään kauneuden näkemiseen herkistymistä arjessa ja taiteessa. Peurasali
- klo 13–13.45 Asahi. Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle luotsi-Liisan ohjaamana! **Tapahdus on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa.** Ruususali
- klo 13.30–15 **TERVETULOA VIRKISTYSILTAPÄIVÄÄN!** Tredun





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

lähihoitajaopiskelijoiden järjestämä virkistysiltapäivä, opettajana Satu Hautala. Ohjelmassa bingo ja tietovisa, jossa voittajalle palkinto. "Unitietopläjäyksessä" kuulostellaan pilke silmäkulmassa, mitä unia osallistujat ovat nähneet. Myös käsihierontaa ja tuolijumppaa. Peurasali, Kappeli

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

6.11. 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 VAATEMYYNTIÄ, Kaija ja Kalle. Aula

klo 11–12

Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä. Kuntopeura

klo 12-12.30

KUUKAUDEN TAITEILIJIA SOILE IIVONEN KERTOO TEOKSISTAAN.
Peurasali

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: "Koskesta kasvava kaupunki. Tampereen
synty ja laajeneminen". Peurasali

klo 13–14

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

klo 14.30–15.15

HAAREMIN HELMET Itämaisen tanssin esitys. Ruususali

klo 18–21

Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

7.11. 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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- 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 12.30–13.30 Voimaharjoitteluryhmä. Ryhmässä harjoitellaan arjen toimintakyvyn kannalta merkityksellistä lihasvoimaa. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti seisten. Voit tulla ryhmään myös apuvälineen kanssa. Ohjaajana fysioterapeutti TherapyTrainerista. Ruususali
- klo 14–15 **KULTTUURITUOKIO Pirjo Äikäs esiintyy.** Ruususali
- klo 15–18 Canasta ryhmä. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Kabinetti
- 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

8.11. perjantai

- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttir ryhmä. 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. Peurasali, Kabinetti
- klo 11.30–13 Oskun digituki auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Aula
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali
- 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.

9.11. lauantai

- klo 8–9.30 Aamupala tarjolla, ravintola Peurankello





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- 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

10.11. sunnuntai

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

11.11. maanantai

- klo 9.30–11.30 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 **"MUISTOJEN SÄVEL" -TAMPEREEN SALONKIORKESTERI ESIINTYY.** Esitys on lähitorin asiakkaiden Osbussa (Osallistuva budjetointi /Tampereen kaupunki) ideoima ja äänestämä esitys. Tampereen kaupunki kustantaa esityksen. Peurasali
- klo 13.45–15.45 Lauluryhmä LeidiSirkeät harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali
- 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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 17–18 Seniorijooga. 5 €. Ohjaaja Kristiina Laukka, Jooga Tampere ry. Ruususali
- klo 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali

12.11. tiistai

- klo 9–10 Life-kurssi. Tasapaino- ja voimaharjoitteet osana arkeasi. Kurssi keskittyy kaatumisen ehkäisyyn. Ohjaaja Nääsவில்le ry:n fysioterapeutti. Ruususali
- klo 10–11.30 **Diakoniatyöntekijä Krista Halme/Tampereen Tuomiokirkkoseurakunta tavattavissa.** Tule juttelemaan kuulumisesi tai jakamaan huolesi. Itsehoituhuone
- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
- klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti
- klo 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 12.15–13 **TIISTAITUOKIO ONNI VALO JA G-MIEHET.** Hyväntuulen musiikkia 30–50-luvuilta omatekoisin soittimin ja pilke silmäkulmassa. Peurasali
- klo 13–13.45 Asahi. Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa. 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. Ruususali

13.11. keskiviikko

- klo 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €. Ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Ruususali
- klo 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n oma ryhmä. Kuntopeura
- klo 10–12 **JOULUKORTTIASKARTELUA KULTTUURILUOTSIEN KANSSA**
Osallistumme tänäkin vuonna Siskot ja Simot ry:n ”Joulupostia ikäihmisille” -kampanjaan. Tule sinäkin askartelemaan omanäköisesi





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- joulukortti keräykseen yhdessä kulttuuriluotsien kanssa! Samalla kuulet Tampereen luotsitoiminnasta. Peurasali
- klo 10.30–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ** Aloe Vera-tuotteiden ja korttien myyntiä. Yrittäjä Pirkko Lehtonen. Aula
- klo 10.30–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ** Mekes-desing uniikit nahkalaukut ja pientuotteet. Yrittäjä Merja Markkula-Ristoja. Aula
- klo 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen harjoittelu. 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 Tasapainoryhmä. Tasapainoharjoittelua kunto- ja taitotasosi mukaan seisten tai istuen. Ohjaaja Therapy Trainerin fysioterapeutti. Ruususali
- klo 13–14 Oskun rönsyriihi. Aiheena ”Samurait syntyvyysuossa. Nykypäivän Japani valtiona ja kulttuurivaltana”. Peurasali
- klo 14–16 Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vain juttelemaan! Ohjaaja Riitta Okuloff. Kappeli
- klo 14.15–15.15 **”LUPA PUHUA TUNTEISTA”** Miksi tunteista kannattaa puhua? Tule kuulemaan ja keskustelemaan Kirsti Santalan kanssa. Ruususali
- klo 18–20.30 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. **Huom! Poikkeuksellisesti Ruususalissa!**
- 14.11. torstai**
- klo 10–11 Aivotreeni. NääsVille ry:n muistikuntoutusohjaajat ohjaavat. Kabinetti
- klo 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3. Tiedustelut 040 7737087, ohjaaja ft. Pirjo Malinen. Kuntopeura
- klo 10–11 Venytellen hyvinvointia-kurssi TampereMission vapaaehtoisille. Suljettu ryhmä. Ruususali
- klo 11.15–12 Levyraati. Ohjaaja Liisa Jäminki. Ruususali. **HUOM! Poikkeuksellinen päivä!**
- 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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 13–14.30 kannalta merkityksellistä lihasvoimaa. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti seisten. Voit tulla ryhmään myös apuvälineen kanssa. Ohjaajana fysioterapeutti TherapyTrainerista. Ruususali
Kiipulan opiskelijat tavattavissa Hyvinvointipalveluja (aistirentoutus, kynsien lakkaus, pallohieronta) sekä ohjausta Whatsapin käytössä ja älylaitteiden pintapuhdistusta. Kappeli/Aula
- klo 14–15 **VEISUVIRRET** Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta kanttori Eveliina Ylikoski soittaa hengellistä musiikkia. Voit myös toivoa virttä laulettavaksi. **Tapautuma on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa.** Ruususali
- klo 15–18 Canasta. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Kabinetti
- 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

15.11. perjantai

- 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. Peurasali, Kabinetti
- 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!**

16.11. 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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- 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

17.11. sunnuntai

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

18.11. maanantai

- klo 9.30–11.30 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 12.30–13 **"WE ARE THE CHAMPIONS - OLLAAN SANKAREITA KAIKKI"** Circus Simonin pääosin sanaton sirkusesitys. Luvassa on fyysistä komediaa ja taitavia sirkustemppuja. Esiintyjä Simon Llewellyn. Tampereen kaupunki kustantaa esityksen. 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 18.15–19.15 Tanhuryhmä Riemukkaat harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

19.11. tiistai

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
- klo 10.30–13 Veteraanitoimintaa. Kabinetti
- klo 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 12.15–13 **TIISTAITUOKIO SUOMALAISIA KANSANLAULUJA JA IKIVIHREITÄ SÄVELMIÄ.** Vieraina Suvi ja Mikko Kangasjärvi. Peurasali
- klo 13–13.45 Asahi. Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle luotsi-Liisan ohjaamana! **Tapahdus on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa.** Ruususali
- klo 14–15 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- 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
- klo 14–15.30 Liisan enkkuryhmä. Ohjaaja Liisa Ritanen. Kabinetti
- klo 14–15 Tammenlehvästä kotiutuneet, suljettu ryhmä. Ruususali

20.11. 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 APU HELKA Oy.** Apu Helka Oy tuottaa kotiin vietäviä sosiaali- ja terveyspalveluita Pirkanmaan alueella täysi-ikäisille. Aula
- klo 10.30–13 **YRITTÄJÄPÄIVÄ Joulukoristeiden ym. käsitöiden myyntiä.** Yrittäjä Tuula Hietämäki. 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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena ”Kultainen eilinen. Beatlesit muusikoina ja nuorisoidoleina”. 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. **HUOM! Poikkeuksellisesti Ruususalissa!**
- klo 18–20.30 Virolainen kuoro harjoittelee. Suljettu ryhmä. Peurasali

21.11. 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 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 13.30–14.30 **KULTUURITUOKIO YHTEISLAULUA.** Tervetuloa mukaan laulamaan vanhoja suomalaisia kappaleita! Laulattajina Duo Marabe: Matti Arajärvi ja Raili Alenius. Peurasali
- klo 15–18 Canasta. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Kabinetti
- 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

22.11. perjantai

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





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- 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, Nääsவில்le ry p. 050 406 7160. Peurasali, Kabinetti.
- 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

23.11. 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

24.11. sunnuntai

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

25.11. maanantai

- klo 9.30–11.30 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 13.45–15.45 Lauluryhmä LeidiSirkeät harjoittelee. Suljettu ryhmä. Ruususali





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- klo 14.30–18 Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille. Ohjaaja Tuula. Peurankellon peräkammari
- klo 15–15.45 **LAULURYHMÄ LEIDISIRKEIDEN ESITYS** Sirpa Järnstedt ja kuorolaiset esittävät syksyisiä lauluja joulua odotellessa. Ruususali
- 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

26.11. tiistai

- klo 10.15–11.15 Pohjolan Marjat myy marjoja ja vihanneksia. Maksu käteinen tai MobilePay. Myynti Aulassa
- klo 12–13 Naisten oma aika kuntosalilla. Omaehtoinen harjoittelu. Kuntopeura
- klo 13–13.45 Asahi. Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa. 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. Ruususali

27.11. 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 KÄSITÖIDEN MYYNTIÄ.** Myytävänä mm. sukia ja tumppuja. Yrittäjä Aila Mauriala. 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 Rönysriihi. Aiheena ”Lenkkisaunan päälle ituja vai saunalenkin päälle sinappia? Terveellinen ruokavalio ja herkuttelu”. 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

28.11. 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 12–13 **Sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta.**
- klo 13–15 **LIVETANSSIT Tanssittajana Gents.** Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt. Ruususali
- klo 15–18 Canasta. Ohjaaja Pirkko Jyväkorpi. Kabinetti
- 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

29.11. perjantai

- klo 9–10 **Fysioterapeutin vastaanotto ilman ajanvarausta**
- klo 9–11 Kirstin kuntosalin starttir ryhmä. Varaa aika 040 7499694. Kuntopeura





Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

- 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. Peurasali, Kabinetti
- 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 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki tai Merja. Orvokki kabinetti

30.11. 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

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

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

Mikäli haluat kuukausitiedotteen sähköpostiisi, ilmoita siitä meille!

Kuukausitiedotteen löydät myös [nettisivuiltamme!](https://tamperemissio.fi/tukea-senioreille/peurankallion-lahitori/)

<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 Vesterbacka 041 524 0625

