

PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10.-> KLO 9-10

LIFE-KURSSI ALKAA

UUSI KURSSI ALKAA: LIFE-KURSSI ENSIMMÄISTÄ
KERTAA PEURANKALLION LÄHITORILLA!

Kurssilla opit liittämään tasapaino- ja
voimaharjoitteet osaksi päivittäisiä
arkitoimintojasi. Kurssi keskittyy kaatumisten
ehkäisyyn. Ohjaaja Nääsulle ry:n fysioterapeutti.

Ruususali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10. KLO 10-11.15

KEVYTTÄ JA RAUHALLISTA KUNTOPIIRIÄ

Alkulämmittely, lihasvoimaharjoittelu ja venyttely.
Ryhmän ohjaaja Tuomo Salmivuori. Tervetuloa
mukaan! Kuntopeura



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10. KLO 10-11.30

DIAKONIATYÖNTEKIJÄ TAVATTAVISSA

Tule juttelemaan kuulumisesi tai jakamaan
huolesi. Diakoniatyöntekijä Krista Halme
Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta.
Itsehoituhuone.



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10.-15.10. KLO 11-12

LIIKU OIKEIN ROLLAATTORIN KANSSA

UUSI KURSSI ALKAA!

Hyödyllinen kolmen kerran kurssi kaikille rollaattoria käyttäville! Kurssilla saat ohjeita rollaattorin oikeaan käyttöön ja liikkumisen rollaattorin kanssa. Ohjaajina Therapy Trainerin fysioterapeutit. Tapahtuma on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa (Osbu)

Ruususali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10. KLO 12.15-13

TIISTAITUOKIO “KERTOKAA SE HÄNELLE”

DUO SIRKEI ESIINTYY. Sirpa Olkinuora,
harmonikka ja Keijo Papinsaari, laulu. Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10. KLO 13-13.45

ASAHI

UUSI RYHMÄ ALKAA!

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 (Osbu). Ruususali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10. 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



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 1.10. KLO 14-15

KUNTOUDU JA PÄRJÄÄ

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



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

KE 2.10. KLO 10.30-13

YRITTÄJÄ ESITTÄYTYY: ORKIDEA KOTIPALVELUT OY

Tervetuloa tutustumaan! Myynnissä
myös luonnonkosmetiikkaa ja apuvälineitä. Aula



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

KE 2.10. & 16.10. KLO 11-12.30

KULTTUURILUOTSIT TAVATTAVISSA

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



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

KE 2.10., 9.10. & 23.10.
KLO 15-16

HENGITYSJUMPPA

Tampereen Hengitysyhdistyksen kolmen kerran Hengitysjumppa. Tunnilla tehdään hengitysharjoituksia, lihaskuntoa, tasapainoa sekä liikkuvuutta edistäviä harjoitteita. Liikkeet tehdään tuolia hyödyntäen. Ohjaaja Sanna-Mari Saarimäki. Ruususali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

PE 4.10. KLO 13-14

HAITARIMUSIIKKIA, HENNA LEPPÄNEN ESIINTYY

Konsertissa kuullaan syksyisiä, tunnettuja sävelmiä harmonikan ja laulun siivittämänä. Tampereen kaupunki kustantaa esityksen. Tapahtuma on asiakkaidemme ehdottamaa ja äänestämää toimintaa (Osbu) Peurasali



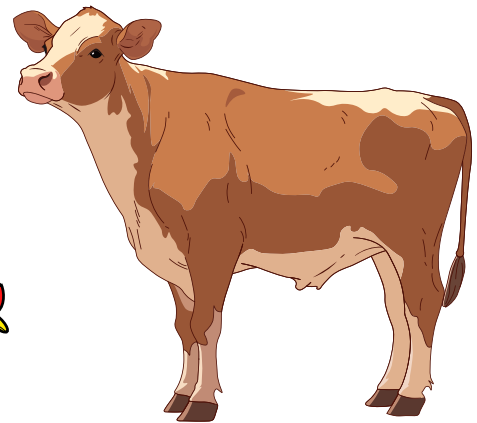
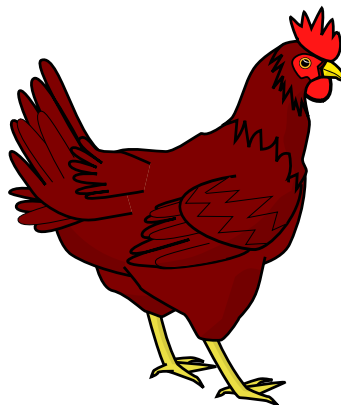
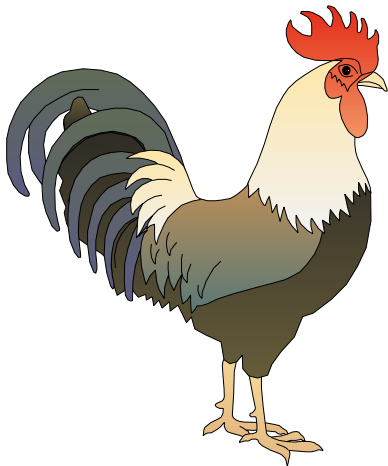
PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

PE 4.10. KLO 14-15

ELÄINTENVIIKON TEEMANA LAPSUUSAJAN KOTIELÄIMET

Tervetuloa muistelemaan kotieläimiä. Vieraana
Aino Hagner Pirkanmaan
Elämäntarinayhdistyksestä.



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

MA 7.10. KLO 12-12.30

VANHUSTEN VIIKON TAPAHTUMA: LIKKUMISEN TUEN TIIMI ESITTÄYTYY

Tarvitsetko apua liikkumiseen julkisessa liikenteessä? Asiakkaalle maksuton Pirhan avustajatoiminta esittyy. Vieraina Liikkumisen tuen tiimin palveluavustajat. Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

MA 7.10. KLO 18-18.30

VANHUSTEN VIIKON TAPAHTUMA; LAULURYHMA LAULUSISKOT ESIINTYY

Tervetuloa kuuntelemaan! Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 8.10. KLO 10-12

TIETOKILPAILU: TUNNISTA TAITEILIJA JA TEOS

Tulethan osallistumaan Kulttuuriluotsien järjestämään tietokilpailuun! Oikein vastanneiden kesken arvotaan palkinto. Voittajalle ilmoitetaan saman päivän aikana. Aula



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 8.10. KLO 12.15-13

TIISTAITUOKIO "SYKSYN TULLESSA", DUO MARABE ESIINTYY

Matti Arajärvi ja Raili Alenius. Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

KE 9.10. KLO 10.30-13

YRITTÄJÄPÄIVÄ: VAATEMYYNÄ, KELTTO OY

Tervetuloa tutustumaan ja ostoksille! Aula



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TO 10.10. KLO 11-12.30

VIRKEÄT IKÄMIEHET TOIMINTASTARTTI ENNAKKOESITTELY

Eläkeikäisten miesten oma ravitsemus- ja liikuntakurssi. Kurssi alkaa maanantaina 28.10. Ohjaaja Nääsulle ry:n fysioterapeutti. Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TO 10.10. KLO 13-14.30

KIIPULAN OPISKELIJAT TAVATTAVISSA

Hyvinvointipalveluja (aistirentoutus,
kynsien lakkaus, pallohieronta) sekä ohjausta
Whatsapin käytössä ja älylaitteiden
pintapuhdistusta. Kappeli/Aula



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

PE 11.10.-> KLO 10.30-13.30

OMAHOITOVALMENNUS - RYHMÄ ALKAA

Toimintaa iäkkäille pariskunnille, joiden elämää muistisairaus koskettaa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Muistiohjaaja Tuija Mäki
p. 050 406 7160



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 15.10. KLO 12.15-13

TIISTAITUOKIO: RUNOKIRJA "ELÄMÄ KANTAA"

Vieraana kirjailija Maarit Kalliomäki. Runoja lausuu Liisa Ritanen. Tervetuloa kuulolle! Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

KE 16.10. KLO 10.30-13

YRITTÄJÄ ESITTÄYTYY: VIVO HOIVA OY

Aula.



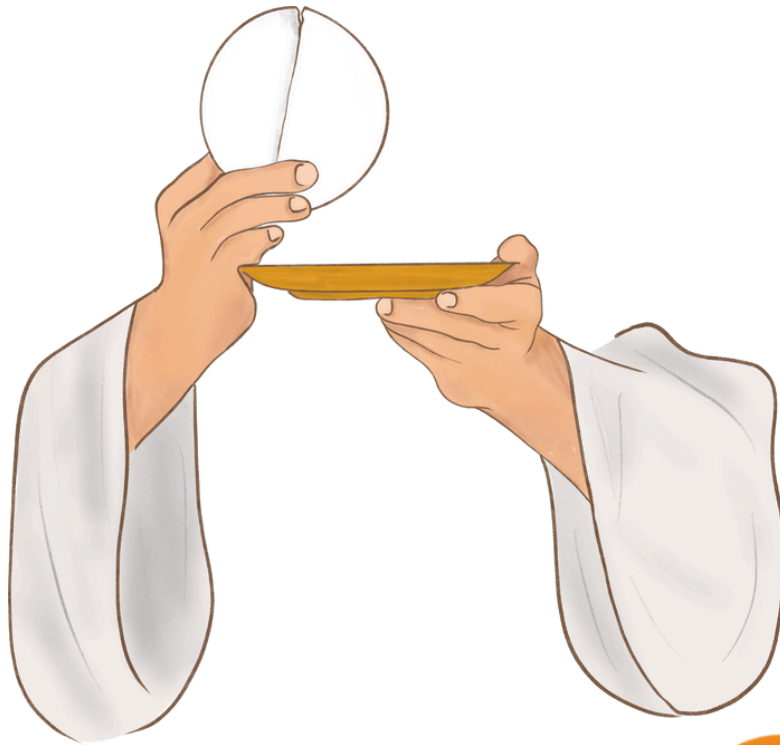
PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TO 17.10. KLO 13-14

HARTAUS JA EHTOOLLINEN

Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta
seurakuntapastori Sanni Frisk pitää hartauden ja
ehtoollisen. Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

MA 21.10. KLO 9-11.30

VIRKEÄT IKÄMIEHET RYHMÄ ALKAA

UUSI RYHMÄ ALOITTAAMME! Virkeät ikämiehet.
Ohjaaja Nääsவில்le ry:n fysioterapeutti. Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 22.10. KLO 12.15-13

TIISTAITUOKIO "SYYSUNELMIA"

Vieraana "Pispalan sälli" eli laulaja Ilkka
Kuusniemi. Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

KE 23.10. KLO 10.30-13

YRITTÄJÄPÄIVÄ ORTOBIO-JALKINEET

Esittelemässä Suvi-Tuulia Forsström. Aula



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

MA 28.10. KLO 13-14

TEEMATUNTI: KOLESTEROLI TIETOISKU

Tampereen Sydänyhdistyksen tietoisuus
kolesterolista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
Luennoitsija Maija Sankari. Peurasali



**TAMPEREEN
SYDÄNYHDISTYS RY**

PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TI 29.10. KLO 14-14.30

TIETOISKU ETÄNÄ: KÄVELYN HYÖDYT

Nääsille ry:n asiantuntija kertoo kävelyn
hyödyistä. Tervetuloa kuulolle! Peurasali



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

KE 30.10. KLO 10.30-13

YRITTÄJÄPÄIVÄ VAATEMYyntiÄ

Myyjänä yrittäjä Joonas Rantanen. Aula



PEURANKALLION LÄHITORILLA

Peurankallionkatu 10, Tampere
puh. 040 749 9694

TO 31.10. KLO 13-15

LIVETANSSIT, TANSSITTAJANA PIETARI HURMIO

Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt.
Ruususali

