



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Peurankallion lähitori huhtikuu 2025

(muutokset mahdollisia)

Lähitori on kaikenikäisten kohtaamispaikka ja matalan kynnyksen palvelupiste, josta saat neuvontaa ja ohjausta erityisesti ikäihmisten ja vammaisten palveluihin ja muihin arkea askarruttaviin kysymyksiin. Tule tapaamaan meitä paikan päälle. Voit osallistua avoimeen ryhmätoimintaan tai erilaisiin tapahtumiin. Neuvonta ja ohjaus on maksutonta; joissakin ryhmätoiminnoissa saattaa olla pieni osallistumismaksu. Vapaaehtoiset aulaemännät ovat joka arkipäivä klo 10–13 sinua varten ja kertovat mielellään toiminnastamme.

### Yhteystiedot

Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere. Löydät meidät ensimmäisestä kerroksesta. Tilat ovat esteettömät. Pihassa on muutama pysäköintipaikka ja palveluliikenne 1, 9 sekä 13 kulkevat ohitsemme. Lisäksi ratikalla numero 1 pääsee meitä lähelle. Voit tiedustella kuu-kausiohjelman sisältöjä tai varata tarvittaessa ajan ohjaukseen numerosta 040 749 9694. Ohjaus voidaan toteuttaa lähitorilla kasvotusten tai etäyhteydellä, esimerkiksi yhdessä läheisen kanssa. Itsehoituhuoneen tietokone on käytössä arkisin klo 9–15 esimerkiksi digiasioimiseen tai Kelan asiointiin etänä.

Tavoitat meidät myös sähköpostilla [peurankallionlahitori@tamperemissio.fi](mailto:peurankallionlahitori@tamperemissio.fi)

Seuraa meitä Instagramissa Peurankallion lähitori.

### Aukioloajat

Maanantaista perjantaihin klo 8–16, TampereMission Ravintola Peurankello on avoinna vuoden jokaisena päivänä:

aamupala klo 8–9.30 lounas klo 11–14. Klo 12–14 voit ostaa lounasta mukaan kilohinnalla.

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

TAMPERE  
MISSIO



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Ohjelma

### 1.4. tiistai

klo 10–14 MUUTOS-näyttely. Tervetuloa ainutkertaiseen näyttelyyn, jossa käsityötaiteilijat Tarja Astikainen ja Marjatta Lammi viettävät yhdessä 160-vuotisjuhlaa esittämällä sukujen vanhoja käsitöitä sekä omia uusia tekstiilitöitänään. Peurasali

klo 11–12 Liikuntaneuvontaa, aiheena liikunnan vaikutus mielialaan. Tule jututtamaan aulaemäntä Pikeä ja samalla saat liikuntaneuvontaa. Aula

klo 14–15.30 Enkkuryhmä. Tule mukaan kohentamaan suullista kielitaitoasi. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

klo 14–15.30 Diakoniatyöntekijä Kiita Vesander on tavattavissa aulassa. Tulethan juttelemaan kuulumisesi tai jakamaan huolesi.

### 2.4. keskiviikko

klo 10–13 Yrittäjäpäivässä vaatemyyjä Joonas. Myynnissä hyviä ja kestäviä käyttövaatteita naisille ja miehille. Tervetuloa tutustumaan, mukana kevään mallistoa. Aula

klo 11–12.30 Tampereen kaupungin Kulttuuriluotsit tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisia tai sopimaan näyttelyyn/museoon tutustumiskäynnin. Itsehoituhuone

klo 11–12 Asahi. Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet ovat tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle. Ohjaajana luotsi-Liisa. Ruususali

klo 12–13.15 Tammenlehvän kuntoutusryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajana Pirkko Syysjoki. Ruususali

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Kasinotalouden ja idänkaupan raunioilla. 1990-luvun lama Suomessa. Ohjaajana Osku Alajoki. Peurasali

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

klo 14.30–15.30 Istumatanssit koostuvat suomalaisesta ja ulkomaalaisesta musiikista sekä niihin soveltuvista liikkeistä. Kurssin tavoitteena on harjoittaa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta. Tanssi harjoittaa myös muistia. Uusi ryhmä. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutit. Ruususali



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## 3.4. torstai

klo 10–12 Tule tutustumaan aulaemäntä Irma-Liisan kanssa Käsilaukun kätköissä Museopakettiin. Museopaketti on lainassa Tampereen kaupungin Konkarit ikäihmisten museopalveluilta. Aula

klo 12–13 Runopysäkki. Tervetuloa mukaan nauttimaan runoista. Voit lausua mieleisiä runojasi tai tulla mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan runoista. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

klo 13–14 Duo Vatulat eli Ari Korhonen ja Arto Siren esiintyvät. Musiikkiesitys koostuu laulelmista, kansanmusiikista ja kupletin aineksista sisältäen sekä vanhoja tuttuja kappaleita että esiintyjien omia lauluja. Instrumentteina kantele ja ukulele. Peurasali

klo 14.30–18 Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Kabinetti tai Peurankellon Peräkammari

## 4.4. perjantai

klo 9–10 Voimaa ja tasapainoryhmä. Nääsvillen fysioterapeutin ohjaama jumpparyhmä, jossa liikkeitä on mahdollista tehdä seisten ja istuen. Sopii myös apuvälineen käyttäjille. Ruususali

klo 10–11 Aivotreenit. Nääsvillen muistiohjaajien ohjaaja ryhmä, jossa aktivoidaan muistia monipuolisten tehtävien avulla. Peurasali

klo 11.15–12 Levyraati. Kaunista musiikkia yhdessä sovitusta aiheesta. Kappaleet arvioidaan ja pisteytetään yhdestä viiteen. Toivelevyjäkin soitellaan. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususali

klo 11.30–13 Oskun digituki auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Apuna Osku Alajoki. Aula

klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki Parkkinen ja Merja Punto. Kabinetti

## 7.4. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajien, Jennin ja Sinin, vastaanotot ilman ajanvarausta.

Palveluohjaajien huoneet

klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 11–12 Kuntotanssi. Ryhmä täynnä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali

klo 11.30–13.30 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajina Nääsviden vapaaehtoiset Teresa ja Päivi. Tiedustelut 050 3399 016. Kabinetti

klo 12.15–13.40 Raihnaisten jumppa. Paras liikunta on säännöllistä ja tuo iloa sekä voimavaroja arjessa selviytymiseen. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, ei tarvitse olla jäsen. Ryhmään mahtuu 17 osallistujaa. Ohjaajana Olga Niemelä. Ruususali

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

15.30–16 Sellot Soimaan - Ahjolan kansalaisopiston selloryhmän kevätkonsertti. Peurasali

klo 16–17 Seniorijoogalla on kehon ja mielen hyvinvointia lisäävä vaikutus. Voit joogata lattialla tai tuolilla oman kuntosi mukaan. Jooga Tampere ry:n järjestämä ryhmä, ohjaajana Kristiina Laukka. Maksu 5 euroa/krt, maksetaan ohjaajalle käteisellä tai kortilla. Ruususali

## 8.4. tiistai

klo 10.30–13 Veteraaniryhmä. Tervetulleita kaikki veteraanit ja lotat. Kabinetti

klo 12–13 Konsertti Niilo Rantala. Suomalainen laulun tekijä ja vuoden 2023 tangoprinsssi esittää perinteisiä laulelmiä, viihdemusiikin klassikoita, hengellisiä sävelmiä ja kotimaisten runoilijoiden runoihin tehtyjä sävellyksiä. Tervetuloa nauttimaan kulttuurielämyksiä!

Peurasali

klo 14–16 Tervetuloa ALS-tapaamiseen. Ryhmä on tarkoitettu ALS-sairastaville ja heidän läheisilleen. Peurasali

klo 14–15.30 Enkkuryhmä. Tule mukaan kohentamaan suullista kielitaitoasi. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

## 9.4. keskiviikko

klo 10.30–13 Yrittäjöpäivässä itsetehtyjä vaatteita miehille ja naisille Nanson ja Noshin kankaista. Yrittäjä Tuula Kanerva myy. Aula

klo 11–12 Asahi. Suomessa kehitettyä terveystuokuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet ovat tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle. Ohjaajana luotsi-Liisa. Ruususali



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 12–13.15 Tammenlehvän kuntoutusryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajana Pirkko Syysjoki.

Ruususali

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Lontoo, Thames-joen jättiläinen.

Ohjaajana Osku Alajoki. Peurasali

klo 13.30–15.30 Boccia on tarkkuuspallopeleä, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Tervetuloa pelaamaan! Aivoliiton Pirkanmaan yhdistys järjestää.

Ruususali

klo 14–16 Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vaan juttelemaan!

Ohjaajana Riitta Okuloff. Kappeli

## 10.4. torstai

klo 12–13 Runopysäkki. Tervetuloa mukaan nauttimaan runoista. Voit lausua mieleisiä

runojasi tai tulla mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan runoista. Ohjaajana Liisa

Ritanen. Kabinetti

klo 13–14.15 Pekka Salosen vetämä karaoke ja yhteislauluhetki. Voit myös toivoa tuttuja

lauluja! Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto kustantaa esityksen. Peurasali

klo 14.30–18 Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Kabinetti tai Peurankellon Peräkammari

klo 15–17 Tervetuloa Myosiitti-ryhmän tapaamiseen. Ryhmä on tarkoitettu Myosiittia sairastaville ja heidän läheisilleen. Peurasali

## 11.4. perjantai

klo 9–10 Voimaa ja tasapainoryhmä. Nääsvillen fysioterapeutin ohjaama jumpparyhmä,

jossa liikkeitä on mahdollista tehdä seisten ja istuen. Sopii myös apuvälineen käyttäjille.

Ruususali

klo 10–12 Digitukivastaava Hilma Alanko, Tampereen seudun Näkövammaiset ry:stä

tekee kotikäyntejä Peurankallion asukkaille, joilla on heikentynyt näkökyky. Varaathan kotikäyntiaikasi ajoissa joko Siniltä tai Jenniltä.

klo 10–11 Aivotreenit. Nääsvillen muistiohjaajien ohjaaja ryhmä, jossa aktivoidaan muistia monipuolisten tehtävien avulla. Peurasali



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 11.15–12 Levyraati. Kaunista musiikkia yhdessä sovitusta aiheesta. Kappaleet arvioidaan ja pisteytetään yhdestä viiteen. Toivelevyjäkin soitellaan. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususali

klo 12–13 Oskun digituki auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Apuna Osku Alajoki. Aula

klo 13–14 Tervetuloa hiljentymään ehtoollis- ja hartaushetkeen. Vieraana

Tuomiokirkkoseurakunnasta pappi Sanni Turunen. Peurasali

klo 14–15 Raamattupiiri. Luetaan ja keskustellaan Raamatusta. Ohjaajina Orvokki

Parkkinen ja Merja Punto. Peurankellon peräkammari

## 14.4. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajien, Jennin ja Sinin, vastaanotot ilman ajanvarausta.

Palveluohjaajien huoneet.

klo 10–10.45 Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali

klo 11–12 Kuntotanssi. Ryhmä täynnä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali

klo 11.30–13.30 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajina Nääs villen vapaaehtoiset Teresa ja Päivi. Tiedustelut 050 3399 016. Kabinetti

klo 12.15–13.40 Raihnaisten jumppa. Paras liikunta on säännöllistä ja tuo iloa sekä voimavaroja arjessa selviytymiseen. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, ei tarvitse olla jäsen. Ryhmään mahtuu 17 osallistujaa. Ohjaajana Olga Niemelä. Ruususali

klo 14–16 iPad -kurssi sopii uusille ja vanhoille oppilaille. Kurssilla käydään läpi aikaisemmin opittua, kerrataan ja opetellaan uusia taitoja. Rauhallinen tahti! Ota iPadisi mukaan, mikäli sinulla on. Välissä omakustanteinen kahvi ja pulla. Ohjaajana Hans Cederqvist. Peurasali

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

klo 16–17 Seniorijoogalla on kehon ja mielen hyvinvointia lisäävä vaikutus. Voit joogata lattialla tai tuolilla oman kuntosi mukaan. Jooga Tampere ry:n järjestämä ryhmä, ohjaajana Kristiina Laukka. Maksu 5 euroa/krt, maksetaan ohjaajalle käteisellä tai kortilla. Ruususali



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## 15.4. tiistai

klo 13–13.40 Laulu- ja runoesitys Eeva Ratinon. Aikamatka menneeseen: Lauluja kesän valoisilta päiviltä. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto kustantaa esityksen. Peurasali

klo 14–15.30 Enkkuryhmä. Tule mukaan kohentamaan suullista kielitaitoasi. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

## 16.4. keskiviikko

klo 10.30–13 Yrittäjäpäivässä ikäihmisten kotihoidon tukipalveluita tarjoava Famula Oy. Famula auttaa ehkäisemään vanhusten yksinäisyyttä tarjoamalla tukea ja seuraa arjen askareiden lomassa. Tervetuloa tutustumaan. Emilia Hartikainen, Famula Oy:n aluejohtaja. Arvonta, palkintona 2 tunnin ilmainen kotikäynti valitsemallaan toiminnalla. (Siivous, yhdessäolo, ulkoilu jne.). Aula

klo 11–12.30 Tampereen kaupungin Kulttuuriluotsit tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisia tai sopimaan näyttelyyn/museoon tutustumiskäynnin. Itsehoituhuone

klo 11–12 Asahi. Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet ovat tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle. Ohjaajana luotsi-Liisa. Ruususali

klo 11–13 Lähetystyöntekijät tapaavat toisiaan. Suljettu ryhmä. Kabinetti.

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Murhattu tulevaisuus. John F. Kennedyn elämä ja kuolema. Peurasali

klo 13.30–15.30 Boccia on tarkkuuspallopelejä, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Tervetuloa pelaamaan! Aivoliiton Pirkanmaan yhdistys järjestää. Ruususali

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

## 17.4. torstai

klo 9–11.30 Tule testaamaan toimintakykyäsi! Tampereen ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden fysioterapeuttiopiskelijat testaavat yhdessä Nääsvillen fysioterapeutin kanssa tasapainoa sekä lihasvoimaa puristusvoimamittarilla ja tuolista ylösnousu -testillä. Lisäksi pääset ohjatusti laskemaan oman päiväaikaisen proteiinin saamisesi. Peurasali



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 12–13 Runopysäkki. Tervetuloa mukaan nauttimaan runoista. Voit lausua mieleisiä runojasi tai tulla mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan runoista. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

klo 13.15–14.15 Pirkanmaan Elämäntarinayhdistyksestä Aino Hagner vieraillee. Tule mukaan muistelemaan ja jakamaan tarinaa erilaisista sääkokemuksistasi. Muistatko mieleenpainuvan ukkosmyrskyn, uuvuttavan helteen tai paukkupakkasen? Kabinetti

klo 14.30–18 Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Kabinetti tai Peurankellon Peräkammari

## 18.4. pitkäperjantai lähitori suljettu

## 21.4. 2. pääsiäispäivä maanantai lähitori suljettu

### 22.4. tiistai

klo 13–13.45 Iloisesti Ikääntyen -lauluryhmä esiintyy ensimmäistä kertaa Peurankallion Lähitorilla. Tervetuloa kuuntelemaan tai laulamaan mukana vanhoja tanssikappaleita ja iloisia entisajan kappaleita. Peurasali

klo 14–15.30 Enkkuryhmä. Tule mukaan kohentamaan suullista kielitaitoasi. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

klo 14.15–16 Tervetuloa SMA -ryhmän tapaamiseen. Ryhmä on tarkoitettu SMA-sairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Peurasali

### 23.4. keskiviikko

klo 10.30–13 Yrittäjäpäivässä kaksi yrittäjää. Myynnissä yrittäjä Pirkko Lehtosen Aloe Vera -tuotteita hyvinvointiin. Kotiapu Elämänvalosta Satu Lähteenmäki esittelee yrityksensä toimintaa. Tulethan vastaamaan kyselyyn, mitä apua sinä tarvitsisit. Vastanneiden kesken arvotaan 2 tunnin lahjakortti Satun palveluihin. Aula

klo 11–12 Asahi. Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet ovat tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle. Ohjaajana luotsi-Liisa. Ruususali

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Ihmisen parhaat ystävät. Kokemuksia ja ajatuksia lemmikkieläimistä. Ohjaajana Osku Alajoki. Peurasali





# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 13.30–15.30 Boccia on tarkkuuspallopeleä, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Tervetuloa pelaamaan! Aivoliiton Pirkanmaan yhdistys järjestää.

Ruususali

klo 14–16 Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vaan juttelemaan!

Ohjaajana Riitta Okuloff. Kappeli

## 24.4. torstai

klo 10–11 Vapaaehtoisten Tuijan ja Liisan aamupähkinät kerran kuussa. Leikkimielistä tietovisailua. Peurasali

klo 12–13 Runopysäkki. Tervetuloa mukaan nauttimaan runoista. Voit lausua mieleisiä runojasi tai tulla mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan runoista. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

klo 13–14.30 Kiipulan opiskelijat tavattavissa. Hyvinvointipalveluja kuten aistirentoutusta, kynsien lakkausta, pallohierontaa. Lisäksi ohjausta WhatsAppin käytössä ja älylaitteiden pintapuhdistusta. Kabinetti/Aula

klo 14–16 Tervetuloa Lihastautiyhdistyksen jäsentapaamiseen. Tapaaminen on avoin kaikille kiinnostuneille. Kuulet samalla liikunta -harrasteryhmistä Peurankalliolla.

Ilmoittaudu puh. 0500632865. Peurasali

klo 14.30–18 Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Kabinetti tai Peurankellon Peräkammari

## 25.4. perjantai

klo 10–11 Aivotreenit. Nääsvillen muistiohjaajien ohjaaja ryhmä, jossa aktivoidaan muistia monipuolisten tehtävien avulla. Peurasali

klo 11.15–12 Levyraati. Kaunista musiikkia yhdessä sovitusta aiheesta. Kappaleet arvioidaan ja pisteytetään yhdestä viiteen. Toivelevyjäkin soitellaan. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususali

klo 11.30–13 Oskun digituki auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Apuna Osku Alajoki. Aula



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## 28.4. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaaja Jennin ja Sinin vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajien huone

klo 10–10.45 Perhetempu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali

klo 11–12 Kuntotanssi. Ryhmä täynnä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Ruususali

klo 11.30–13.30 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajina Nääs villen vapaaehtoiset Teresa ja Päivi. Tiedustelut 050 3399 016. Kabinetti

klo 12.15–13.40 Raihnaisten jumppa. Paras liikunta on säännöllistä ja tuo iloa sekä voimavaroja arjessa selviytymiseen. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, ei tarvitse olla jäsen. Ryhmään mahtuu 17 osallistujaa. Ohjaajana Olga Niemelä. Ruususali

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

klo 16–17 Seniorijoogalla on kehon ja mielen hyvinvointia lisäävä vaikutus. Voit joogata lattialla tai tuolilla oman kuntosi mukaan. Jooga Tampere ry:n järjestämä ryhmä, ohjaajana Kristiina Laukka. Maksu 5 euroa/krt, maksetaan ohjaajalle käteisellä tai kortilla. Ruususali

## 29.4. tiistai

klo 10–13 Tanssin taikaa lähitorilla kansainvälisen tanssin päivän kunniaksi. Katso tarkempi ohjelma erillinen mainos/huhtikuun nostot. Peurasali

klo 13–14 Terveysneuvontaa Lähitorilla. Sairaanhoidaja Tipotien terveyskeskuksesta antaa terveysneuvontaa ja -ohjausta. Mikäli sinulla on huoli terveydestäsi ja haluat sairaanhoidajan näkemyksen esimerkiksi ihottumaan, kutiavaan läikkään tai luomeen. Sairaanhoidajan kanssa voit keskustella oman terveytesi seurannasta. Palveluohjaaja Sinin huone

klo 14–15.30 Kuulolähipalvelu. Kuuloliitto ry:n koulutetut kuulolähipalvelun vapaaehtoiset opastavat kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä, neuvovat kuulonhuoltoon liittyvissä asioissa, ohjaavat palvelujen piiriin, puhdistavat kuulokojeen korvakappaleet ja vaihtavat letkut. Tarkoitettu kaikille kuulovammaisille henkilöille sekä heidän läheisilleen. Palvelu on maksutonta. Peurasali



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 14–15.30 Enkkuryhmä. Tule mukaan kohentamaan suullista kielitaitoasi. Ohjaajana Liisa Ritanen. Kabinetti

## **30.4. keskiviikko**

klo 11–12 Vappukonsertti Rientolan soittokunta. Puhallinorkesterissa soivat komeasti huilut, klarinetit, saksofonit, trumpetit ja tuubat. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto kustantaa esityksen. Peurasali

klo 11–12.30 Tampereen kaupungin Kulttuuriluotsit tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisia tai sopimaan näyttelyyn/museoon tutustumiskäynnin. Itsehoituhuone

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Jean Sibelius, nousevan Suomen säveltäjä. Peurasali

klo 13.30–15.30 Boccia on tarkkuuspallopeleä, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Tervetuloa pelaamaan! Aivoliiton Pirkanmaan yhdistys järjestää. Ruususali