



# LÄHITORIN LIIKUNTARYHMÄT

Pirkanmaan  
hyvinvointialue

TAMPERE  
MISSIO 

 Lähitori  
Arjen tukea ja kohtaamisia



**Muutokset mahdollisia**

# PERHETEMPPU

**Aika:** Maanantaisin klo 10-10.45

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Olga Tampereen jumppatiimistä

## Tietoa ryhmästä

Perhetemppu on alle kouluikäisille ja aikuiselle (vanhempi, isovanhempi, perhepäivähoitaja, kummitäti/-setä) järjestetty liikuntahetki. Lapsille löytyy hauskaa tekemistä huoltajan kanssa, ohjaajan avustuksella. Teemme vaihtelevasti temppuratoja, liikuntavälineisiin tutustumista, leikkiloruja ja musiikkileikkejä.

## Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**



**Muutokset mahdollisia**

# KUNTOTANSSI

**Aika:** Maanantaisin klo 11-12

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Olga Tampereen jumppatiimistä

## Tietoa ryhmästä

Tanssitaan helppoja kuvioita latinalais- ja aikuisen naisen musiikin tahdissa sekä lopuksi venytellään. Tunnilta saat iloista mieltä, liikkuvuutta sekä energiaa! **RYHMÄ TÄYNNÄ!**

### Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**



**Muutokset mahdollisia**

## **RAIHNAISTEN JUMPPA**

**Aika:** Maanantaisin klo 12.15-13.40

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Olga Niemelä

### **Tietoa ryhmästä**

Paras liikunta on säännöllistä ja tuo iloa sekä voimavaroja arjessa selviytymiseen.

Lihastautiyhdistyksen järjestämä, ei tarvitse olla jäsen. Ryhmään mahtuu 17 osallistujaa.

Ohjaajana Olga Niemelä.

### **Tiedustelut**

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**



**Muutokset mahdollisia**

# SHERBORNE LIIKUNTA

**Aika:** maanantaisin klo 14-15 ajalla 10.3-31.3.

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Varalan urheiluopiston opiskelijat

## Tietoa ryhmästä

Liikkeitä ja pelejä tehdään istuen tuolilla ja myös lattia tasolla. Liikkumalla opetellaan kehon tiedostamista sekä sen hallintaa ja rytmin hahmottamista. Kurssi järjestetään ensimmäistä kertaa Peurankallion Lähitorilla!

Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan.

## Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**

*Nääsவில்le ry*  
— Tehrään yhdessä! —

**Muutokset mahdollisia**

# PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ

**Aika:** Maanantaisin klo 14-15.30  
ajalla 20.1.- 17.2.

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Nääsவில்le ry:n asiantuntijat

## Tietoa ryhmästä

Kurssin tavoitteena on vähentää osallistujien kaatumisvaaraa. Nousujohteisella voima- ja tasapainoharjoittelulla tähdätään liikkumiskyvyn parantamiseen. Tietoiskuilla ja keskusteluilla tuodaan esiin kaatumisen riskitekijöitä ja keinoja niiden vähentämiseen.

## Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**



**Muutokset mahdollisia**

## **SENIORIJOOGA**

**Aika:** Maanantaisin klo 16-17

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Kristiina Laukka, Tampereen Jooga ry

### **Tietoa ryhmästä**

Seniorijooga kohentaa kokonaisterveyttä sekä fyysistä kuntoa. Rentoutuksella ja oikealla hengitystekniikalla pystyt myös lievittämään stressiä sekä kipua. Omat patjat mukaan!  
Hinta 5€

### **Tiedustelut**

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**



**Muutokset mahdollisia  
Katso kk-tiedote**

## **ASAHI**

**Aika:** keskiviikkoisin klo 11-12 ajalla 5.2.-23.4.

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Tampereen kaupungin  
liikuntaluotsi Liisa Puhka

Suomessa kehitettyä terveystuoliliikuntaa, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet ovat tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle.

### **Tiedustelut**

**SINI PURANEN P. 040 5737 615 TAI**

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**

**PEURANKALLION LÄHITORI**





## TAMMENLEHVÄN KUNTOUTUSRYHMÄ

**Aika:** Keskiviikkoisin klo 12-13.15  
ajalla 26.2.-26.3.

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Pirkko Syysjoki

Suljettu ryhmä Tammenlehvästä  
kotiutuneille. Yhteistyössä Peurankallion  
Lähitori, NääsVille ry ja Tammenlehtäväkeskus

### Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 749 9694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**

*Nääsவில்le ry*  
— Tehrään yhdessä! —

**Muutokset mahdollisia**

## ISTUMATANSSI

**Aika:** Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30  
ajalla 12.3.-2.4.

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Nääsவில்le ry:n fysioterapeutit

### Tietoa ryhmästä

Istumatanssit koostuvat suomalaisesta ja ulkomaalaisesta musiikista sekä niihin soveltuvista liikkeistä. Kurssin tavoitteena on harjoittaa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta. Tanssi harjoittaa myös muistia.

### Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**



# BOCCIA

**Aika:** Keskiviikkoisin klo 13.30-15.30

**Paikka:** Ruususali

## Tietoa ryhmästä

Boccia on tarkkuuspallopelejä, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Tervetuloa pelaamaan!

Huom! Tauolla 12.3.-2.4.

Aivoliiton Pirkanmaan yhdistys järjestää.

### Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**

*Nääsவில்le ry*  
— Tehään yhdessä! —

**Muutokset mahdollisia**

# VOIMAA JA TASAPAINOA

**Aika:** Perjantaisin klo 9-10 ajalla 10.1.-11.4.

**Paikka:** Ruususali

**Ohjaaja:** Nääsவில்le ry:n fysioterapeutti

## Tietoa ryhmästä

Nääsவில்le ry:n fysioterapeutin ohjaama jumpparyhmä, jossa liikkeitä on mahdollista tehdä seisten ja istuen. Sopii myös apuvälineen käyttäjille.

## Tiedustelut

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**  
**PEURANKALLION LÄHITORI**



**Muutokset mahdollisia**

## **KIRSTIN LAITEOPASTUS KUNTOSALILLA**

**Aika:** Kysy lisää palveluohjaajat/aulaemännät

**Paikka:** Peurankallion kuntosali

**Ohjaaja:** Vertaisohjaaja Kirsti Sola

Jos tarvitset tukea kuntosaliharjoittelun aloitukseen ja Peurankallion kuntosalilaitteisiin tutustumisessa. Tapaamisella opetellaan käyttämään laitteita. Mukaan tarvitset sisäkengät, liikuntavaatteet ja juomapullon. Laiteopastus on maksuton. Kuntosali maksu 10 €/kk tai 5 €/krt.

### **Tiedustelut**

**SINI PURANEN P. 040 5737 615 TAI**

**JENNI LEIJO P. 040 7499 694**

**PEURANKALLION LÄHITORI**