



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Peurankallion lähitori Tammikuu 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 kuukausiohjelman sisältöjä tai varata tarvittaessa ajan ohjaukseen numerosta 040 749 9694. Ohjaus voidaan toteuttaa lähitorilla kasvotusten tai etäyhteydellä, esimerkiksi yhdessä läheisen kanssa. Itsehoitohuoneen tietokone on käytössäsi arkisin klo 9–15 esimerkiksi digiasioimiseen tai Kelan asiointiin etänä.

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

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## Ohjelma

### 1.1. keskiviikko

Lähitori suljettu

### 2.1. torstai

klo 8–16 Lähitori avoinna

### 3.1. perjantai

klo 8.30–11.30 Digitukea Tampereen kaupungin seniori- ja erityisliikuntaryhmiin ilmoittautumiseen. TampereMission Nuorten vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Emma ja vapaaehtoinen Lassi auttavat. Aula

### 6.1. maanantai

Lähitori suljettu

### 7.1. tiistai

klo 10–13 Avuksi arkeen - hyvinvointiteknologia tutuksi. Tule tutustumaan erilaisiin hyvinvointi- ja terveysteknologia ratkaisuihin. Osku Alajoki esittelee aulassa.

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

### 8.1. keskiviikko

klo 10–12 Avuksi arkeen - hyvinvointiteknologia tutuksi. Tule tutustumaan erilaisiin hyvinvointi- ja terveysteknologia ratkaisuihin. Osku Alajoki esittelee aulassa.

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Temppuilevat käden jatkeet? Kokemuksia ja ajatuksia tietotekniikasta, mobiililaitteista ja tekoälystä. 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

klo 14–16 Pysäkkiryhmä. Omaishoitajien ryhmä. Tiedustelut palveluohjaaja Sini puh.



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

040 5737615. Kabinetti

## 9.1. torstai

klo 10–13 Avuksi arkeen - hyvinvointitekniologia tutuksi. Tule tutustumaan erilaisiin hyvinvointi- ja terveystekniologia ratkaisuihin. Osku Alajoki esittelee aulassa.

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 Tervetuloa päiväkahville ja samalla tutustumaan Lähitorin toiseen palveluohjaajan Siniin. Peurasali

## 10.1. 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 ohjaama ryhmä, jossa aktivoidaan muistia monipuolisten tehtävien avulla. Peurasali

klo 10–13 Avuksi arkeen - hyvinvointitekniologia tutuksi. Tule tutustumaan erilaisiin hyvinvointi- ja terveystekniologia ratkaisuihin. Osku Alajoki esittelee ja samalla auttaa digi- ja kännykkäpulmissa.

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

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

## 13.1. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajien, Jennin ja Sinin, vastaanotto ilman ajanvarausta

klo 12.15–13.40 Raihnaisten jumppa. Paras liikunta on säännöllistä ja tuo iloa sekä voimavaroja arjessa selviytymiseen. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, ei tarvitse olla jäsen. Ruususali

klo 14–15.30 Testipäivässä Nääsvillen fysioterapeutit ja ravitsemusterapeutti testaa halukkailta tasapainoa, tuolista ylösnousia sekä puristusvoimaa. Lisäksi voit testata



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

proteiinin saantisi. Esittelyssä myös uusia liikuntaryhmiä. 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

## 14.1. tiistai

klo 10–11.30 Diakoniatyöntekijä Krista Halme Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta on  
aulassa tavattavissa. Tule juttelemaan kuulumisesi tai jakamaan huolesi.

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

## 15.1. keskiviikko

klo 8–16 Hattupäivää vietetään ympäri maailmaa. Tänään on hyvä syy jakaa iloa, naurua  
ja tarinaa omasta hatusta. Missä sinun hattusi on päässyt käymään ja mitä se on nähnyt?

klo 10–11 Ryhtiä rollaattorilla. Ryhmässä tehdään rollaattorin turvin ja tuolia avuksi  
käyttäen liikkeitä, jolla lisätään kuntoa ja kehonhallintaa lempeällä otteella. Tule rohkeasti  
kokeilemaan! Ohjaajina Varalan urheiluopiston opiskelijat. Ruususali

klo 10.30–13 Yrittäjäpäivässä Amurin Hoiva esittelee toimintaa. Palveluvastaava Kati  
Hietala pitää tietovisan. Palkintona kahden tunnin lahjakortti, kotipalvelua. Aula

klo 11–13 Lähetystyöntekijät tapaavat toisiaan. Kabinetti

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

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Raskaan sarjan valtiomies J. K. Paasikivi.  
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



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

## 16.1. torstai

klo 9.30–11.30 Tule vastaamaan tamperelaisten hyvinvointikyselyyn. Vieraana suunnittelija Tiina Santala. 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 13–14.30 Kiipulan opiskelijat tavattavissa. Hyvinvointipalveluja kuten aistirentoutusta, kynsien lakkausta, pallohierontaa. Lisäksi ohjausta WhatsAppin käytössä ja älylaitteiden pintapuhdistusta. Kappeli/Aula

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

## 17.1. perjantai

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

klo 10–11 Aivotreenit. Nääsவில்len muistiohjaajien ohjaama 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

## 20.1. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajien, Jennin ja Sinin, vastaanotto ilman ajanvarausta

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

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

klo 12.15–13.40 Raihnaisten jumppa. Paras liikunta on säännöllistä ja tuo iloa sekä voimavaroja arjessa selviytymiseen. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, ei tarvitse olla



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

jäsen. Ohjaajana Olga Niemelä. Ruususali

klo 14–15.30 Pysytään pystyssä -kurssin tavoitteena on vähentää osallistujien kaatumisvaaraa. Nousujohteisella voima- ja tasapainoharjoittelulla tähdätään liikkumiskyvyn parantamiseen. Tietoiskuilla ja keskusteluilla tuodaan esiin kaatumisen riskitekijöitä ja keinoja niiden vähentämiseen. Ohjaajina Nääsvillen asiantuntijat.

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

## 21.12. tiistai

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

## 22.1. keskiviikko

klo 10–11 Ryhtiä rollaattorilla. Ryhmässä tehdään rollaattorin turvin ja tuolia avuksi käyttäen liikkeitä, jolla lisätään kuntoa ja kehonhallintaa lempeällä otteella. Tule rohkeasti kokeilemaan! Ohjaajina Varalan urheiluopiston opiskelijat. Ruususali

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

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

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Viipuri, menetetyn Karjalan himmennyt helmi.

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.



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Ruususali

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

## 23.1. 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 Naisten sauna -teatteriesitys. Naisten sauna on kahden siskoksen; lidan ja Ellin, vihdantuoksuinen tarina elämänmittaisesta saunomisesta ja ystävydestä vanhoilla lauluilla, musiikilla ja runoilla höystettynä. Näyttelijät ovat Henna Valkeamäki ja Sanna Ristaniemi. Tampereen kaupunki kustantaa esityksen. Peurasali, Kappeli

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

## 24.1. perjantai

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

klo 10–11 Aivotreenit. Nääsவில்లენ muistiohjaajien ohjaama 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

## 27.1. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajien, Jennin ja Sinin, vastaanotto ilman ajanvarausta

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

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

klo 12.15–13.40 Raihnaisten jumppa. Paras liikunta on säännöllistä ja tuo iloa sekä



# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

voimavaroja arjessa selviytymiseen. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, ei tarvitse olla jäsen. Ohjaajana Olga Niemelä. Ruususali

klo 14–15.30 Pysytään pystyssä -kurssin tavoitteena on vähentää osallistujien kaatumisvaaraa. Nousujohteisella voima- ja tasapainoharjoittelulla tähdätään liikkumiskyvyn parantamiseen. Tietoiskuilla ja keskusteluilla tuodaan esiin kaatumisen riskitekijöitä ja keinoja niiden vähentämiseen. Ohjaajina Nääsvillen asiantuntijat.

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.

## **28.1. tiistai**

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

## **29.1. keskiviikko**

klo 10–11 Ryhtiä rollaattorilla. Ryhmässä tehdään rollaattorin turvin ja tuolia avuksi käyttäen liikkeitä, jolla lisätään kuntoa ja kehonhallintaa lempeällä otteella. Tule rohkeasti kokeilemaan! Ohjaajina Varalan urheiluopiston opiskelijat. Ruususali

klo 10.30–12.30 Yhdistys esittäytyy: Tampereen seudun näkövammaiset ry esittelevät ja myyvät näkemisen pienapuvälineitä. Lisäksi digitukivastaava Hilma Alanko kertoo näköongelmallisille/näkövammaisille suunnitelluista puhelimista sekä erilaisista äänikirjojen ja -lehtien kuuntelulaitteista. Tietoiskut klo 10.30 ja 11.30. Aula

klo 12–13.15 Tammenlehvästä kotiutuneiden kuntoutusryhmä. Ohjaajana Pirkko Sysjoki. Suljettu ryhmä. Ruususali

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Syyrian historia turkkilaisvallasta Assadien diktatuurin tuhoon. 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





# Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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

## **30.1. 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 14.30–18 Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Kabinetti tai Peurankellon Peräkammari

## **31.1. 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 ohjaama 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 13–14.45 Livetanssit, Duo KePa, isä ja poika tanssien tahdittajana 2 x 45 minuuttia. Vapaaehtoinen Anja Lahti huolehtii järjestelyt. Tampereen kaupunki kustantaa tapahtuman. Ruususali

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