



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion lähitori maaliskuu 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

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

**Maaliskuussa taiteilija Pirkko Syysjoen eläinaiheinen taidenäyttely aulassa.
Tiistaina 4.3. klo 10–11 taitelija paikalla esittelemässä teoksiaan.**

3.3. 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 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

4.3. tiistai

klo 10–11 Taitelija Pirkko Syysjoki on paikalla esittelemässä eläinaiheisia taideteoksiaan. Aula

klo 11–12 Liikuntaneuvontaa, aiheena kaatuminen. Tule testaamaan, kuinka suuri kaatumisvaara sinulla on. Saat samalla aulaemäntä Pikeltä suullisia ja kirjallisia ohjeita kaatumisen ehkäisyyn sekä turvalliseen liikkumiseen. Aula

klo 13–14 Vintake laulaa ja laulattaa tuttuja yhteislauluja. Peurasali



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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

klo 14–15.30 Diakoniatyöntekijä Krista Halme Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta on tavattavissa aulassa. Tulethan juttelemaan kuulumisesi tai jakamaan huolesi.

5.3. 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 Yrittäjäpäivässä esittäytyy Kotirinki. Tervetuloa tutustumaan. Saat tietoa yrityksen palveluista, arvonlisäverottomuudesta ja tämän vuoden kotitalousvähennyksestä.

Kehityspäällikkö Sanna Rakowski. Arvonnassa voi voittaa 3 h ikkunoiden pesua. Aula

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

klo 11–12 Asahi. Suomessa kehitettyä terveyslääkettä, 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 Kuollako ruttoon vaiko koleraan? Kulkutautien maailmanhistoria. 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. Suljettu ryhmä. Tiedustelut palveluohjaaja Sini

6.3. torstai



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

7.3. 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 10–12 Naistenpäivän etkot. Tee itsellesi hyvistä puolistasi muistuttava voimakortti. Materiaalit voimakorttiin esillä aulassa. Kehutaan kerrankin itseämme ja toisiamme. Aula

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

10.3. 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 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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 14–15 Sherborne -liikunnassa korostuu yhdessä tekeminen. 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! Ohjaajina Varalan urheiluopiston opiskelijat Marko, Venla, Mura ja Pinja. 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

11.3. tiistai

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

klo 12–13 Oi kiitos, sä Luojani armollinen -konsertti. Vieraana Ritva Kotanen sopraano, Keijo Kuivanen tenori ja Lotta Colloridi pianisti. Ohjelmassa muun muassa Merikannon duettoja ja yksinlauluja. Peurasali

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

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

12.3. 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 10.30–13 Yrittäjapäivässä tänään Liukuestekalossit. Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan Arkajalkajalkineita herkille jaloille sekä Liukuestekalosseja/talvijalkineita. Yrittäjä Lasse Saloniemi esittelee. Aula

klo 11–12 Asahi. Suomessa kehitettyä terveystuuletusta, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet ovat tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle. Ohjaajana luotsi-Liisa. Ajalla 5.2.-26.3.2025. Ruususali



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Näppäriä sormia ja peukalokämmeniä - Kokemuksia ja ajatuksia käsitöistä. Ohjaajana Osku Alajoki. Peurasali

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

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

13.3. torstai

klo 11–14 Aivoviikon päätapahtumassa yhteistyössä Nääsville ry:n kanssa Aivotreeni maistainen, Parhaat vinkit aivoterveysteen -juttuhetki sekä Miksi aivoterveyttä kannattaa edistää? luennoitsija Lauri Seinelä, LT, Geriatrian erikoislääkäri, muistisairauksien erityispätevyys. Peurasali. Aulassa Tampereen Kulttuuriluotsien pitämä tietokilpailu. Oikein vastanneiden kesken palkinto.

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

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

14.3. 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



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 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. Peurankellon peräkammari

17.3. maanantai

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

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 Nääsvisen 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 14–15 Sherborne -liikunnassa korostuu yhdessä tekeminen. 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! Ohjaajina Varalan urheiluopiston opiskelijat Marko, Venla, Mura ja Pinja. 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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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

18.3. tiistai

klo 10–11.30 Tredun nuoret lähihoitajat opiskelijat vierailevat ja kaipaavat kohtaamisia ikääntyneiden kanssa. Tulethan siis yhteiseen hetkeen. Opiskelijat lakkaavat kynsiä ja täyttävät yhdessä sinun kanssasi Elämänpuuta. Saat sen mukaasi kotiin. Peurasali

klo 12–13 Hengellinen tilaisuus. Papit Kirsi ja Touko Hakala laulattavat ja jakavat sanaa. Kirsi on seurakuntien eläkkeellä oleva lapsityön johtaja ja Touko on Messukylän seurakunnan eläkkeellä oleva pappi. Peurasali

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

19.3. keskiviikko

klo 10.30–13 Yrittäjäpäivässä myynnissä naisten ja miesten käyttövaatteita. Kaija ja Kalle myyvät! Tervetuloa! 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. Ajalla 5.2.-26.3.2025. Ruususali

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

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

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena Minna Canth: kirjoittaja, kauppias ja feministi.

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

notkeutta. Tanssi harjoittaa myös muistia. Uusi ryhmä. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutit. Ruususali

20.3. 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 13–14.30 Kiipulan opiskelijat tavattavissa. Hyvinvointipalveluja kuten aistirentoutusta, kynsien lakkausta, pallohierontaa. Lisäksi ohjausta WhatsAppin käytössä ja älylaitteiden pintapuhdistusta. Kabinetti/Aula

klo 14–16 Tervetuloa SMA -ryhmän tapaamiseen. Ryhmä kokoontuu meillä ensimmäistä kertaa. Ryhmä on tarkoitettu SMA-sairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Peurasali
klo 14.30–18 Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajana Pirkko Jyväkorpi. Kabinetti tai Peurankellon Peräkammari

21.3. 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

24.3. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaaja Jennin vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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 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 14–15 Sherborne -liikunnassa korostuu yhdessä tekeminen. 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! Ohjaajina Varalan urheiluopiston opiskelijat Marko, Venla, Mura ja Pinja. Ruususali

klo 14–16 Tervetuloa Lihastautiyhdistyksen jäsentapaamiseen. Tapaaminen on avoin kaikille kiinnostuneille. Kuulet samalla liikunta -harrasteryhmistä Peurankalliolla. Ilmoittaudu puh. 0500632865. 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

25.3. tiistai

klo 10–12 Tredun suunhoidon osaamisalan opiskelijat järjestävät meillä jälleen Suunhoitopäivät. Opiskelijat ottavat vastaan asiakkaita ilman ajanvarausta ja arvioivat yksilöllisesti suun terveydenhoitoa sekä antavat omahoito-ohjeet. Palvelu on maksuton ja kaikille avoin. Kabinetti ja Peurasali

klo 12–12.45 Tredun suunhoidon opiskelijat pitävät luennon, jonka teema on Ikääntyneiden suun terveyden edistäminen, ienterveyden edistäminen sekä kuivan suun hoito. Peurasali

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

letkut. Tarkoitettu kaikille kuulovammaisille henkilöille sekä heidän läheisilleen. Palvelu on maksutonta. Peurasali

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

26.3. keskiviikko

klo 10.30–13 Yrittäjäpäivässä SunHoiva tarjoaa turvallisia ja monipuolisia palveluja erilaisissa elämäntilanteissa oleville ikäihmisille omaan kotiin. Yritys tarjoaa kotihoitoa ja hoiva-avustamista arjen askareissa tai esimerkiksi ulkoilu- ja saattoapua. Tietokilpailun voittajille palkintona kahvipaketti. Aula

klo 11–12 Asahi. Suomessa kehitettyä terveystuuletusta, joka sopii kaiken kuntoisille. Liikkeet ovat tehdään seisten tai tuolilla istuen. Lempeää liikuntaa keholle ja mielelle.

Ohjaajana luotsi-Liisa. Ajalla 5.2.-26.3.2025. Ruususali

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

klo 13–14 Oskun Rönsvyöry. Aiheena Pirkanmaa, Tampereen talouden etupiiri. 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 Nääsvisen fysioterapeutit. Ruususali

27.3. 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 Koominenkin Kabaree -musiikkiesitys. Lämminhenkinen cabaret, joka yhdistää teatterin ja musiikin kokonaisuudeksi, joka naurattaa, laulattaa ja herkistää. Vieraana



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

taiteilijat Henna Leppänen ja Jouko Enkelnotko. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto kustantaa esityksen. Peurasali.

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

28.3. 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 10–12 Tule tutustumaan aulaemännän kanssa Käsilaukun kätköissä Museopakettiin. Museopaketti on lainassa Tampereen kaupungin Konkarit ikäihmisten museopalveluilta.

Aula

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 Tanssit Martti Kuurilan ja Tapani Luojuksen tahdissa. Martti on tullut yleisölle tutuksi muun muassa Laikun yhteislauluista ja Tapani on luonut pitkän uran monen tähtiartistin säestäjänä. Tervetuloa tanssimaan tai vaan nauttimaan musiikista.

Vapaaehtoiset Anja ja Seppo huolehtivat järjestelyt. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja liikuntarahasto kustantaa esityksen. Ruususali

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

31.3. maanantai

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

klo 10–12 Tule tutustumaan aulaemännän kanssa Käsilaukun kätköissä Museopakettiin. Museopaketti on lainassa Tampereen kaupungin Konkarit ikäihmisten museopalveluilta.

Aula

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

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 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 14–15 Sherborne -liikunnassa korostuu yhdessä tekeminen. 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! Ohjaajina Varalan urheiluopiston opiskelijat Marko, Venla, Mura ja Pinja. 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