



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion lähitori toukokuu 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 8–15.30, 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

1.5. torstai

Lähitori vappupäivänä suljettu

2.5. perjantai

klo 10–11 Lähitorilla toukokuussa pieni kukka-aiheinen taidenäyttely. Taiteilijat Terttu Saha ja Pike Syysjoki tavattavissa aulassa.

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 12–13 Luento: Hiustenlähdön ja hiuspohjan ongelmien syitä. Mahdollisuus tehdä ajanvaraus maksuttomaan hiusten pika-analyysin Hiushoitola Silmuun luennon yhteydessä. Luennoitsijana Kirsi Pekola hiustutkija, ravintoneuvoja ja fytoterapeutti. Peurasali

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

5.5. maanantai

klo 9–11 Tervetuloa yhteiseen hetkeen, jossa askartelemme Rollaattorimarssille banderollin ja viuhkoja. Rollaattorimarssi on iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta Tampereella 9.5 klo 14 alkaen. Peurasali

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 Nääsvillen vapaaehtoiset Teresa ja Päivi. Tiedustelut 050 3399 016. Kabinetti



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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 Tervetuloa ALS-tapaamiseen. Ryhmä on tarkoitettu ALS-sairastaville ja heidän läheisilleen. Peurasali

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

15–16.30 Hyvä asiakas ja omainen. Tarvitsetko apua tai tukea esimerkiksi suihkussa, saunassa, ruoka- ja kauppa-asioissa tai lääkehoidossa? Nyt sinulla ja läheiselläsi on mahdollisuus tutustua alan vahvoihin osaajiin. Yrittäjätapahtumassa Amurin Hoiva, Kotona Asuen Seniorihoiva, Soluta Care ja VIVO Hoiva esittelevät toimintaa. Lämpimästi tervetuloa! Peurasali

6.5. tiistai

klo 10–12 Aistipäivässä kolme luentoa: Silmäsaaraa Pilke: Kaihi koskettaa lähes jokaista, Näkövammaliitto: Kun silmälasit ei enää riitä. Palvelut ja sosiaaliturva sekä Huimaus- ja Meniere-liitto: Apua ja tukea oireiden kanssa elämiseen. Lisäksi tasapainojumppahetki. Tapahtumassa mukana myös Tampereen Kirjaston kotipalvelut, Kuuloliitto sekä Tampereen Seudun Näkövammaiset. Peurasali

klo 13–14 Leidi Sirkeät laulavat ja laulattavat keväisiä lauluja. Peurasali

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

klo 14–15.30 Diakoniatyöntekijä Helena Vettenranta on tavattavissa aulassa. Tulethan juttelemaan kuulumisesi tai jakamaan huolesi.

7.5. keskiviikko

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

8.5. torstai

klo 10.30–11.00 Nääsvillen fysioterapeutin ohjaama takapihajumppa.



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 13–13.30 Mummon Kammarin näytelmäryhmä Ikinuorten esitys ”Torilla tavataan”. Tervetuloa kulttuurin pariin! Peurasali

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

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

klo 16.30–17 Tredun kuoron keväinen laulutervehdys. Peurasali

9.5. 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 12–13 Oskun digituki auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Apuna Osku Alajoki. Aula

klo 12.30–13.30. Tervetuloa keskustelemaan yhdessä Tredun lähihoitajien kanssa. Tule kertomaan, minkä koulun olet käynyt ja minkälaista opiskelu oli ennen vanhaan.

Lähihoitajaopiskelijat kertovat kuulumisia nykyisestä opiskelusta. Kabinetti ja Kappeli

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

klo 14 Olemme Rollaattorimarssilla ja kokoonnumme Koskikadulla. Marssimme sieltä Laikun lavalle, jossa on ohjelmaa. Nyt marssitaan hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta. Nähdään marssilla!

10.5. lauantai

klo 13–14 On hetki, äitienpäiväkonsertti. Olet lämpimästi tervetullut tunnelmoimaan äitienpäivää ja lähestyvää kesää kanssamme ikivihreiden tunteikkaiden

laulujensiivittämänä. Esiintyjinä Janika Väänänen, piano ja harmonikka sekä Jenni Markkanen, laulu. Peurasali



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

12.5. maanantai

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

Palveluohjaajien huoneet.

klo 11.30–13.30 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajina Nääsvillen 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 14.15–16 Tervetuloa SMA -ryhmän tapaamiseen. Ryhmä on tarkoitettu SMA-sairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Kabinetti

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

Peurankellon peräkammari

klo 17–17.45 Ahjolan kansalaisopiston - Lempibiisit -toivelaulukurssin kevät konsertti. Peurasali

13.5. tiistai

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

klo 12–13 Salonkiorkesteri esiintyy. Peurasali

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

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

14.5. keskiviikko

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

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena "Sibelius, Suomen sarastuksen säveltäjä".

Ohjaajana Osku Alajoki. Peurasali

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

15.5. torstai

klo 10.30–11.00 Nääsville ohjaama takapihajumppa.

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

klo 13–13.45. Tervetuloa hiljentymään hartauteen. Vieraana Tuomiokirkkoseurakunnasta pappi Sanni Turunen. Peurasali

16.5. perjantai

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

klo 11–14 Omahoitovalmennus, yksittäinen ryhmätapaaminen. Peurasali

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

19.5. maanantai

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

klo 11.30–13.30 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajina Nääsvillen 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

Sydänviikon tapahtuma: Yhdessä liikkuen -hyvää sydämelle

klo 13–14 Luento: Liikunta ja sydänterveys. Nääsvillen asiantuntijan luento. Peurasali

klo 14–15 Verenpaineen mittausta ja ulkopelejä. Tredun lähihoitajaopiskelijat. Peurasali ja takapiha.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

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

20.5. tiistai Mental Health -viikon tapahtuma

klo 10–11 Mielen hyvinvointia kohti kesää. Vieraana Senioripysäkiltä Maarit Kurunmäki.
Peurasali

klo 11–12 Ikääntyminen, uni ja rentoutuminen. Tervetuloa kuulemaan ja saamaan vinkkejä parempaan uneen. Nääsvillen asiantuntijan esitys. Peurasali

klo 13–14 Huolista runoksi. Tule kirjoittamaan huolesi paperille ja tekemään niistä runo. Ota mukaan avoin mieli ja omat ajatuksesi, sanasi. Et tarvitse kokemusta kirjoittamisesta. Työpajan ohjaavat Raili Heikkilä ja Paula Toukonen. Pirkanmaan Mielenterveys ry, Osviitta. Peurasali

21.5. keskiviikko

klo 10.30–14 Yrittäjä esittäytyy. Laadukkaat Keltto – vaatteet ja asusteet myynnissä. Ihanat ja persoonalliset naisten vaatteet, taidehuivit ja sormikkaat. Vieraana Eija Manner.
Aula

klo 11–13 Lähetystyöntekijät tapaavat toisiaan. Kabinetti.

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena "Veri on sahtia sakeampaa? Kokemuksia ja ajatuksia sukujuhlista ja sukujen elämästä". Ohjaajana Osku Alajoki. Peurasali

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

22.5. torstai

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

klo 10.30–11.00 Nääsvillen ohjaama takapihajumppa.

klo 11.30–13.30 Kulttuuritapahtumassa esitellään tulevia teatteriesityksiä. Vieraana teatteriohjaaja Tapio Parkkinen sekä Komediateatterin, Tampereen Teatterin, Tampereen Työväen Teatterin ja Nokian Teatterin sekä Kesäteatterin väkeä. Myynnissä lippuja esityksiin! Tapahtumassa myös Tampereen Kulttuuriluotsit esittelevät toimintaa. Peurasali



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

23.5. 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 12–13 Oskun digituki auttaa kännykkä- ja tietokonepulmissa. Apuna Osku Alajoki. Aula

26.5. maanantai

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

klo 11.30–13.30 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Ohjaajina Nääsvillen 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 13–14 Lähitorin asiakastilaisuus. Tervetuloa kuulemaan tämän kevään Pirkanmaan Hyvinvointialueen lähitorien ja Peurankallion Lähitorin asiakastytyväisyytulokset.

Kerrothan myös toiveesi tai ideasi, miten voisimme parantaa toimintaa. Peurasali

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

27.5. tiistai

klo 13.30–15 Välittämisen SM-kisat. Kaveribingo ja mahdollisuus pihapelien pelaamiseen sään salliessa takapihalla Yhdenvertaisen kaveritoiminnan vapaaehtoisten kanssa.

Välittämisen SM-kisat ovat tempaus, jonka tarkoitus on luoda paikallista ja kansallista välittämisen kulttuuria sekä innostaa ihmisiä kohtaamaan ja auttamaan lähimmäisiään. Takapihalla tai Peurasalissa.

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



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

28.5. keskiviikko

klo 10.30–13 Toiminimi Pikkupöllö tarjoaa kodin tukipalveluja Tampereella ja Ylöjärvellä. Monipuolisesti arjessa apuna ja mukana esimerkiksi kauppa-apua, leivontaa/ ruuanlaittoa, mukavaa yhdessäoloa. Klo 12 lintuaiheinen muistipeli. Arvotaan osallistujien kesken lahjakortti Pikkupöllön palveluun. Vieraana Katja Tynkkynen. Aula

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

klo 13–14 Oskun Rönsyriihi. Aiheena "Lontoo. Imperiumien ajan keskipiste nykypäivänä". Ohjaajana Osku Alajoki. Peurasali

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

Ruususali

29.5. helatorstai Lähitori suljettu

30.5. perjantai

klo 10–11 Aivotreenit. Nääsvillen muistiohjaajien ohjaaja ryhmä, jossa aktivoidaan muistia monipuolisten tehtävien avulla. Huom paikka! Kabinetti

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 13–15 Tanssit Gentsin tahdissa. Vapaaehtoiset Anja ja Seppo hoitavat järjestelyt.

Ruususali.