



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Peurankallion lähitori heinäkuu 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.

Yhteystiedot

Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere. Löydät meidät ensimmäisestä kerroksesta. Tilat ovat esteettömät. Pihassa on muutama pysäköintipaikka ja palveluliikenne 1, 9 sekä 13 kulkevat ohitsemme. Nysset 4, 7 ja 8 tulevat myös meille. 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. Itsehoituhuoneen tietokone on käytössäsi 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.



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Ohjelma

1.7. tiistai

klo 8–15.30 Maisemissa -taidenäyttely arkisin aulassa heinäkuun ajan. Taitelijat Terttu Saha ja Pirkko Syysjoki. Tervetuloa tutustumaan.

klo 13–14.30 Tervetuloa mukaan Maijan pohdiskelevaan keskusteluryhmään. Tänään aiheena Naisena olemisen riemu ja rikkaus. Ohjaajana Maija Pajarinen. Kabinetti

2.7. keskiviikko

10.30–14 Yrittäjäpäivässä Pohjoismaiden suurin liikkuva vaatekauppa SeniorShop vierailee. Kauniit ja laadukkaat vaatteet kaikenkokoisille naisille ja miehille. Aula

klo 14–15 Tule mukaan yhteiseen eloon ja iloon takapihalle yhdessä Katrin, Sannan, Jennin, Anjan ja Sepon kanssa! Paistetaan makkaraa ja jutellaan kesäkuulumisia.

Makkara+mehu maksaa 3,50 €. Varaathan pikkurahaa!

3.7. torstai

klo 9.30–13.30. Pro Seniorit -ryhmän jäsentapaaminen. Peurasali

4.7. perjantai

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

klo 13–14 Perjantain pihapelit takapihalla. Pelataan yhdessä valittua pihapeliä esimerkiksi mölkkyä tai krokettia. Hyvällä mielellä viikonloppuun! Sateen sattuessa Ruususalissa.

7.7. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone

klo 12–14 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Kabinetti

8.7. tiistai

klo 13–14.30 Tervetuloa mukaan Maijan pohdiskelevaan keskusteluryhmään. Tänään aiheena Mielen rauha. Ohjaajana Maija Pajarinen. Kabinetti



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

9.7. keskiviikko

klo 10.30–13 Yrittäjäpäivässä Kotona Asuen Seniorihoiva esittäytyy. Luotettavaa apua, seuraa ja kumppanuutta arkeen ja elämyksiin – yksilöllisten toiveiden mukaan. Aula

10.7. torstai

klo 10–11 TampereMission Ystäväyrittäjä Katja Pikkupöllöstä ohjaa pihapelejä takapihalla. Sateen sattuessa ollaan Ruususalissa.

11.7. perjantai

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

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

klo 13–14 Perjantain pihapelit takapihalla. Pelataan yhdessä valittua pihapeliä esimerkiksi mölkkyä tai krokettia. Hyvällä mielellä viikonloppuun! Sateen sattuessa Ruususalissa.

14.7. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone

klo 12–13 Pihapelejä takapihalla. Sateen sattuessa pelailua Ruususalissa. Ohjaajana TampereMission nuoret vapaaehtoiset. Takapiha/Ruususal

klo 12–14 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Kabinetti

15.7. tiistai

klo 13–14.30 Tervetuloa mukaan Maijan pohdiskelevaan keskusteluryhmään. Tänään aiheena Mitä sinä ajattelet, mitä minä ajattelen, miten toimin. Ohjaajana Maija Pajarinen. Kabinetti

16.7. keskiviikko

klo 10–11 Tuolijumppa. On turvallinen ja tehokas liikuntamuoto senioreille, joka tehdään pääosin istuen tuolilla. Se parantaa nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa, ja samalla se on lempeä keholle. Tuolijumpassa on monipuolisia liikkeitä, kuten venyttelyjä,



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

pyörittelyjä ja hengitysharjoituksia, ja se sopii hyvin myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Ohjaajina Varalan Urheiluopiston opiskelijat Venla ja Mura. Ruususaliklo 13–14 Oskun kesä-Rönsyriihi. Peurasali

17.7. torstai

klo 13–13.45 Tule kuuntelemaan tallenteelta musiikkimuistoja 1940–1970-luvuilta! MAISA yhtye eli Sandhja Kuivalainen, laulu ja Maija Syrjäläinen, piano ja sovitukset. Eri aikakausien tunnetuimpia sävelmiä; iskelmiä, laulelmia, tanssimusiikkia ja kansanlauluja. Voit laulaa mukana, sanat näkyvät kuvaruudulla. Peurasali

18.7. perjantai

klo 11.15–12 Kesä-Levyraati. Kaunista musiikkia yhdessä sovitusta aiheesta. Kappaleet arvioidaan ja pisteytetään yhdestä viiteen. Toivelevyjäkin soitellaan. Ohjaajana Liisa Jäminki. Ruususaliklo 13–14 Perjantain pihapelit takapihalla. Pelataan yhdessä valittua pihapeliä esimerkiksi mölkkyä tai krockettia. Hyvällä mielellä viikonloppuun! Sateen sattuessa Ruususalissa.

21.7. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone
klo 12–14 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Kabinetti

22.7. tiistai

klo 12–13 Pihapelejä takapihalla. Sateen sattuessa pelailua Ruususalissa. Ohjaajana TampereMission nuoret vapaaehtoiset. Takapiha/Ruususaliklo 14–15.30. Heinäkuun hartaus ja diakoniatyöntekijä Kiita Vesander kohdattavissa. Tule mukaan yhteiseen hetkeen! Peurasali

23.7. keskiviikko

klo 10–11 Tuolijumppa. On turvallinen ja tehokas liikuntamuoto senioreille, joka tehdään pääosin istuen tuolilla. Se parantaa nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa, ja samalla se on lempeä keholle. Tuolijumpassa on monipuolisia liikkeitä, kuten venyttelyjä,



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

pyörittelyjä ja hengitysharjoituksia, ja se sopii hyvin myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Ohjaajina Varalan Urheiluopiston opiskelijat Venla ja Mura. Ruususali

24.7. torstai

9–15 Lähitori avoinna. Asiakastietokone ja Kelan etäpalvelu käytettävissä Itsehoituhuoneessa. Henkilökunta auttaa käytössä tarvittaessa.

25.7. perjantai

klo 13–14 Perjantain pihapelit takapihalla. Pelataan yhdessä valittua pihapeliä esimerkiksi mölkkyä tai krokettia. Hyvällä mielellä viikonloppuun! Sateen sattuessa Ruususalissa.

28.7. maanantai

klo 10–12 Palveluohjaajan vastaanotto ilman ajanvarausta. Palveluohjaajan huone
klo 12–14 Ystäväpiiri -ryhmä. Suljettu ryhmä. Kabinetti

29.7. tiistai

klo 13–14 Tervetuloa laulamaan yhdessä Vintaken kanssa tuttuja suomalaisia kesälauluja. Peurasali

30.7. keskiviikko

klo 10–11 Tuolijumppa. On turvallinen ja tehokas liikuntamuoto senioreille, joka tehdään pääosin istuen tuolilla. Se parantaa nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa, ja samalla se on lempeä keholle. Tuolijumpassa on monipuolisia liikkeitä, kuten venyttelyjä, pyörittelyjä ja hengitysharjoituksia, ja se sopii hyvin myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Ohjaajina Varalan Urheiluopiston opiskelijat Venla ja Mura. Ruususali

31.7. torstai

9–15 Lähitori avoinna. Asiakastietokone ja Kelan etäpalvelu käytettävissä Itsehoituhuoneessa. Henkilökunta auttaa käytössä tarvittaessa.