

PEURANKALLIO

-kaikille avoin, yhteisöllinen ja
maksuton toiminta

Kuukausiohjelman MAALISKUU 2026

YHTEYSTIEDOT

Peurankallio, Peurankallionkatu 10
33230 Tampere

Järjestökoordinaattori Jenni Leijo
puh. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi

Tule mukaan somekanaviimme
[instagram.com/peurankalliontoiminta](https://www.instagram.com/peurankalliontoiminta)
[facebook.com/peurankalliontoiminta](https://www.facebook.com/peurankalliontoiminta)





MAALISKUUSSA AULASSA ON ESILLÄ HARRASTETAITELIJA HELI KIRVESLAHDEN MAALAAMIA TAULUJA. Tervetuloa tutustumaan ja inspiroitumaan taiteesta!

2.3. MAANANTAI

klo 10–10.45

Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 11–12

Kuntotanssi. Jotta voimme taata kaikille miellyttävän ja turvallisen jumppakokemuksen, **ryhmään mahtuu enintään 18 osallistujaa**. Jonotusnumerot ovat aulassa. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 12–13.30

Akkakerhossa rento yhdessäolo, avoimuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken keskiössä. Voit jakaa ajatuksia ja viettää aikaa naisten kanssa. Ohjaajina vapaaehtoiset Leena Väkevää ja Anneli Lintuniemi. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 12.15–13.15

Raihnaisten jumppa. Rauhallista ja turvallista liikuntaa kaikille. Parantaa liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa, ilman suorituspaineita. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, voit liittyä myös kannatusjäseneksi. Ohjaajana Olga Niemelä. Peurasali

klo 14–15

Viriketuokio, joka tuo arkeen iloa, yhdessäoloa ja virkeyttä. Sisältää esimerkiksi muisteluhetkiä. Ohjaajina vapaaehtoiset Arja Westlund ja Suvi Kortelainen. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 14.30–18

Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille. Ohjaajana Tuula Dahlström. **Likellä-kerho**. Peurankellon peräkammari

klo 15–16

Keskusteleva ja pohdiskeleva hengellinen ryhmä. Etsitään yhdessä vastauksia kysymyksiin, joka mietityttää. Ohjaajana vapaaehtoinen Sampo Orava. **Likellä-kerho**. Kabinetti



klo 14.30–16

Iloa taiteen tekemisestä. **Tehdään taidetta paperille** omilla yksilöllisellä taidollamme. Ei tarvitse osata, vaan tarvitaan tahtoa luoda ja nauttia omasta tekemisestä. Käytetään intuitiota ja iloa. Ohjaajana vapaaehtoinen Suvi Kortelainen. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 15–16

Kässä- ja askartelukerho. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vaan juttelemaan! Voidaan yhdessä myös askarrella ja suunnitella uutta. Ohjaajana vapaaehtoinen Riitta. **Likellä-kerho**. Kappeli

5.3. TORSTAI

klo 10–11

Näsvillen Voimaa ja vetreyttä jumppa. Maaliskuussa teemana on lantion alueen lihasten vahvistaminen. Ohjaajana Näsvillen fysioterapeutti. Peurasali

klo 10.30–12

Tampereen kaupungin **Kulttuuriluotsien neuvonta**. Haluaisitko kuulla kulttuurikohteista Tampereella? Kaipaisitko vapaaehtoista kaveria mukaasi museoihin, elokuviin, konserttiin tai taidenäyttelyyn? Tuntuuko yksin lähteminen hankalalta? Ota kulttuuriluotsi mukaan museoihin, elokuviin, konserttiin tai kaupungin kulttuuriraiteille. Kulttuuriluotsit kertovat sinulle lisää, voit tulla tapaamaan luotseja ilman ajanvarausta. Palvelu on maksuton. Aula

klo 13–14

Kansalliskirjaston E-kirjasto: Ilmaista luettavaa ja kuunneltavaa mobiililaitteella. Vapaaehtoinen Osku Alajoki ohjaa ja neuvoo käytössä. Peurasali

klo 15–18

Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajina vapaaehtoiset Riitta Matilainen ja Pirkko Jyväkorpi. **Likellä-kerho**. Kappeli

6.3. PERJANTAI

klo 10–11

Aivotreenit. Näsvillen muistiohjaajien ohjaama ryhmä, jossa aktivoidaan muistia monipuolisten tehtävien avulla. Peurasali



klo 10.30–11.30

Harrastetaitelija Heli Kirveslahti kertoo taiteestaan ja teoksistaan. Mukana myös Tampere-aiheisia maalauksia. Tervetuloa tutustumaan. Aula

klo 11.15–12

Levyraati. Kaunista musiikkia yhdessä sovitusta aiheesta. Kappaleet arvioidaan ja pisteytetään yhdestä viiteen. Toivelevyjäkin soitellaan. Ohjaajana vapaaehtoinen Liisa Jäminki. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 11.30–13

Digikerho. Tule mukaan, jos tarvitset tukea tai apua kännykässä, tietokoneissa tai muissa vastaavissa. Vapaaehtoinen Osku Alajoki auttaa ja opastaa. **Likellä-kerho**. Aula

klo 13–14

Elämän reppu -rentoutus. Tule keventämään reppuasi ja tekemään oivalluksia mielikuvitusta ruokkivien, itsetuntemusta lisäävien ja leikkimielisten harjoitusten avulla. Ryhmässä kohtaamme itsemme ja toisemme tasa-arvoisessa ja ihmistä arvostavassa ilmapiirissä. Lopussa rentoutustuokio. Ohjaajana vapaaehtoinen Maarit Kalliomäki. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 14–15

Raamattupiiri. Keskustellaan, kysellään ja oivalletaan yhdessä Raamatun äärellä. Ohjaajina vapaaehtoiset Orvokki Parkkinen ja Merja Punto. **Likellä-kerho**. Kappeli

9.3. MAANANTAI

klo 10–10.45

Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 11–12

Kuntotanssi. Jotta voimme taata kaikille miellyttävän ja turvallisen jumppakokemuksen, **ryhmään mahtuu enintään 18 osallistujaa**. Jonotusnumerot ovat aulassa. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 12–13.30

Akkakerhossa rento yhdessäolo, avoimuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken keskiössä. Voit



klo 11.15–13.15

Boccia on tarkkuuspallopelejä, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Tervetuloa pelaamaan! Aivoliiton Pirkanmaan yhdistys järjestää. Peurasali

klo 12–13

Yhdessä eteenpäin – diabeteskerho. Jos sinulla tai läheiselläsi on diabetes, olet tervetullut ryhmään jakamaan ja saamaan vertaistukea. Pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa. Ohjaajana vapaaehtoinen Maija-Liisa Parviainen. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 13.15–14.45

Omaisten ryhmä -et ole yksin. Kaipaako kuuntelua, ymmärrystä ja saman kokeiden seuraa? Tervetuloa omaisten ryhmään, jossa voi löytää yhteisiä voimavaroja ja tukea. Tämän päivän teemana on voimavarat. Ohjaajina vapaaehtoiset Pirkko Vanhamäki ja Hanna Suuriniemi. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 13.15–14.45

Omaisten ryhmän kanssa samaan aikaan sairastuneiden ryhmä, jossa painopiste toimintakyvyn tukemisessa kokonaisvaltaisesti. Ohjaajina vapaaehtoiset Maija Pajarinen ja Jorma Koskinen. **Likellä-kerho**. Kappeli

klo 13.30–14.30

Taidekerho – maalauksia elämän eri sävyistä. Kerhossa esitellään eri taiteilijoita. Jokaisella on oma tyylinsä kohdata värejä ja muotoja. Toivottavasti löydät jotain, mikä pysäyttää tai herättää ajatuksia. **Maaliskuussa paneudutaan kuvataiteilija Katariina Sourin teoksiin**. Taidekerhon ohjaajana vapaaehtoinen Pirkko Syysjoki. **Likellä-kerho**. Peurasali

11.3. KESKIVIIKKO

klo 10–11.30

Kulttuuritapahtuma. Tredun maahanmuuttajataustaiset lähihoitajaopiskelijat kertovat oman synnyinmaan kulttuurista ja perinteistä kuvin, videoin ja sanoin. Lämpimästi tervetuloa tutustumaan monikulttuurisuuden rikkauteen. Peurasali

klo 13–14

Oskun Rönsyriihi. Tänään aiheena Teräs-Urkki. Suomen historian vahvin presidentti



Urho Kaleva Kekkonen. Ohjaajana vapaaehtoinen Osku Alajoki. **Likellä-kerho.**
Peurasali

klo 14.15–16

Enkun ryhmä. Haluatko parantaa englannin taitojasi rennossa porukassa?
Harjoitellaan puhumista, sanastoa ja varmuutta yhdessä. Ohjaajana vapaaehtoinen
Liisa Ritanen. **Likellä-kerho.** Peurasali

12.3. TORSTAI

Järjestämme tänään torstaina klo 14 alkaen Yhdessä -iltapäivän uudella TampereMission talolla, osoite Kyttälänkatu 7 A, Moro-tila, 2.krs. Iltapäivän aikana nautimme kahvit ja Kuurila & Luojus -duon musiikkiesityksestä sekä keräämme ideoita tulevaa Ratinan kesäpäivää varten. Olet lämpimästi tervetullut viettämään yhteistä iltapäivää ja samalla tutustumaan uuteen TampereMission taloon. Ei yhteiskuljetusta.

klo 10–11

Nääsவில் Voimaa ja vetreyttä jumppa. Maaliskuussa teemana on lantion alueen lihasten vahvistaminen. Ohjaajana Nääsவில்en fysioterapeutti. Peurasali

klo 13–14.30

UUSI

Oletko sinä arjessa läheisesi tulkki? ESA-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheisillä on afasia. **Olette molemmat tervetulleita samaan ryhmään.** Koutsina puheterapeutti Tarja Kukkonen. Yhteistyössä Aivoliiton Pirkanmaan yhdistyksen kanssa. Kabinetti

klo 15–18

Canastakerho. Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajina vapaaehtoiset Riitta Matilainen ja Pirkko Jyväkorpi. **Likellä-kerho.** Kappeli

13.3. PERJANTAI

klo 10–11

Aivotreenit. Nääsவில்en 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 vapaaehtoinen Liisa Jäminki. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 11.30–13

Digikerho. Tule mukaan, jos tarvitset tukea tai apua kännykässä, tietokoneissa tai muissa vastaavissa. Vapaaehtoinen Osku Alajoki auttaa ja opastaa. **Likellä-kerho**. Aula

klo 12.30–14

Soi sävel runouden siivin. Luonnon kauneus, sydämen kaipausta ja ihmisen ikävä koskettavat syvästi sieluamme. Herkin viulun sivelin ja runouden hellin säkein tunteita tulkitsevat Ulla Hannula ja Maarit Kalliomäki. Peurasali

klo 14–15

Raamattupiiri. Keskustellaan, kysellään ja oivalletaan yhdessä Raamatun äärellä. Ohjaajina vapaaehtoiset Orvokki Parkkinen ja Merja Punto. **Likellä-kerho**. Kappeli

16.3. MAANANTAI

klo 10–10.45

Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 11–12

Kuntotanssi. Jotta voimme taata kaikille miellyttävän ja turvallisen jumppakokemuksen, **ryhmään mahtuu enintään 18 osallistujaa**. Jonotusnumerot ovat aulassa. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 12–13.30

Akkakerhossa rento yhdessäolo, avoimuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken keskiössä. Voit jakaa ajatuksia ja viettää aikaa naisten kanssa. Ohjaajina vapaaehtoiset Leena Väkevä ja Anneli Lintuniemi. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 12.15–13.15

Raihnaisten jumppa. Rauhallista ja turvallista liikuntaa kaikille. Parantaa liikkuvuutta,



tai tuolia tukena käyttäen. Ohjaajana vapaaehtoinen Pirkko Syysjoki. **Likellä-kerho.**
Peurasali

klo 11.15–13.15

Boccia on tarkkuuspallopelejä, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Tervetuloa pelaamaan! Aivoliiton Pirkanmaan yhdistys järjestää. Peurasali

klo 12–13

Runopiiri. Tule ystävän kera tai yksin nauttimaan runojen rikkaudesta. Voit ottaa mukaan omia mielirunojasi tai tulla vain kuuntelemaan, keskustelemaan ja virkistäytymään. Ohjaajana vapaaehtoinen Maarit Kalliomäki. **Likellä-kerho.** Kabinetti

klo 14–15.30

LeidiSirkeät harjoittelevat. Peurasali

18.3. KESKIVIIKKO

klo 10.30–12

Kiipulan opiskelijat tavattavissa. Hyvinvointipalveluja kuten aistirentoutusta, kynsien lakkausta, pallohierontaa. Lisäksi ohjausta WhatsAppin käytössä ja älylaitteiden pintapuhdistusta. Tänäpä mukana myös kampaajaopiskelijat, jotka laittavat hiuksia. Peurasali/Kappeli/Aula

klo 13–14.30

Maijan pohdiskeluryhmä. Ohjaajana vapaaehtoinen Maija Pajarinen. **Likellä-kerho.** Peurasali

klo 14.30–16

Iloa taiteen tekemisestä. **Tehdään taidetta paperille** omilla yksilöllisellä taidollamme. Ei tarvitse osata, vaan tarvitaan tahtoa luoda ja nauttia omasta tekemisestä. Käytetään intuitiota ja iloa. Ohjaajana vapaaehtoinen Suvi Kortelainen. **Likellä-kerho.** Peurasali

klo 15–16

Kässä- ja askartelukerho. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vaan juttelemaan! Voidaan yhdessä myös askarrella ja suunnitella uutta. Ohjaajana Riitta. **Likellä-kerho.** Kappeli



klo 14–15

Raamattupiiri. Keskustellaan, kysellään ja oivalletaan yhdessä Raamatun äärellä. Ohjaajina vapaaehtoiset Orvokki Parkkinen ja Merja Punto. **Likellä-kerho**. Kappeli

23.3. MAANANTAI

klo 10–10.45

Perhetemppu. Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ryhmä. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 11–12

Kuntotanssi. Jotta voimme taata kaikille miellyttävän ja turvallisen jumppakokemuksen, **ryhmään mahtuu enintään 18 osallistujaa**. Jonotusnumerot ovat aulassa. Ohjaajana Olga Niemelä, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. Peurasali

klo 12–13.30

Akkakerhossa rento yhdessäolo, avoimuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken keskiössä. Voit jakaa ajatuksia ja viettää aikaa naisten kanssa. Ohjaajina vapaaehtoiset Leena Väkevää ja Anneli Lintuniemi. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 12.15–13.15

Raihnaisten jumppa. Rauhallista ja turvallista liikuntaa kaikille. Parantaa liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa, ilman suorituspaineita. Lihastautiyhdistyksen järjestämä, voit liittyä myös kannatusjäseneksi. Ohjaajana Olga Niemelä. Peurasali

klo 14–15

Viriketuokio, joka tuo arkeen iloa, yhdessäoloa ja virkeyttä. Sisältää esimerkiksi muisteluhetkiä. Ohjaajina vapaaehtoiset Arja Westlund ja Suvi Kortelainen. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 14.30–18

Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille. Ohjaajana Tuula Dahlström. **Likellä-kerho**. Peurankellon peräkammari

klo 15–16

Keskusteleva ja pohdiskeleva hengellinen ryhmä. Etsitään yhdessä vastauksia



kokemusten vaihtamisessa. Ohjaajana vapaaehtoinen Maija-Liisa Parviainen. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 13.15–14.45

Omaisten ryhmä -et ole yksin. Kaipaanko kuuntelua, ymmärrystä ja saman kokeiden seuraa? Tervetuloa omaisten ryhmään, jossa voi löytää yhteisiä voimavaroja ja tukea. Tämän päivän teemana ovat riippuvuus ja irti päästäminen. Ohjaajina vapaaehtoiset Pirkko Vanhamäki ja Hanna Suuriniemi. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 13.15–14.45

Omaisten ryhmän kanssa samaan aikaan sairastuneiden ryhmä, jossa painopiste toimintakyvyn tukemisessa kokonaisvaltaisesti. Ohjaajina vapaaehtoiset Maija Pajarinen ja Jorma Koskinen. **Likellä-kerho**. Kappeli

klo 14–15.30

KUULOLÄHIPALVELU Tampereen Kuuloyhdistys ry:n koulutetut vapaaehtoiset opastavat kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä, neuvovat kuulonhuoltoon liittyvissä kysymyksissä, avustavat kojeen puhdistuksessa ja letkun vaihdossa sekä ohjaavat palveluiden piiriin. Peurasali

25.3. KESKIVIIKKO

klo 10–11

Aamupähkinä - leikkimielistä tietovisailua. Palkintoja luvassa. Ohjaajina vapaaehtoiset Liisa Jäminki ja Tuija Rajaniemi. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 13–14

Oskun Rönsyriihi. Tänään aiheena on Heeros Akhilleuksesta Nelson Mandelaan. Keskustelua tarinoiden ja tosielämän sankareista ja sankaruudesta. Ohjaajana vapaaehtoinen Osku Alajoki. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 15–16

Kässä- ja askartelukerho. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vaan juttelemaan! Voidaan yhdessä myös askarrella ja suunnitella uutta. Ohjaajana Riitta. **Likellä-kerho**. Kappeli



PEURANKALLIO

Avoinna arkisin klo 8–15.30 sekä viikonloppuisin klo 11–14.

Ravintola Peurankello on avoinna vuoden jokaisena päivänä:

aamupala klo 8–9.30 ja lounas klo 11–14.

Ravintola järjestää myös tunnelmalliset muisto- ja yksityistilaisuudet ammattitaidolla.

Lisätiedot ravintolapäällikkö Mirva Nissinen puh. 041 7321827

Kuntosali Kuntopeura on avoinna arkisin klo 8–15.30 sekä viikonloppuisin klo 11–14.

Hinnasto: ma-pe 15 € / kk / ma-su 25 € / kk. Maksu ravintolan kassalle, kiitos.

Yhteydet:

Peurankalliolla on esteettömät tilat. Pihassa on muutama pysäköintipaikka ja palveluliikenne 1, 9 sekä 13 kulkevat ohitsemme. Nysset 4, 7 ja 8 tulevat myös Peurankalliolle. Lisäksi ratikalla nro 1 pääsee lähelle.

Vapaaehtoiset aulaemäntämme ovat sinua varten joka arkipäivä klo 10–13 välisenä aikana. He kertovat mielellään toiminnastamme lisää.

TampereMissio on toiminut alueensa asukkaiden rinnallakulkijana jo 144 vuotta.

Jos tarvitset apua, vapaaehtoisemme ja työntekijämme auttavat.

Jos koet yksinäisyyttä, monet ryhmämme ja toimintomme odottavat juuri Sinua.

Jos haluat tehdä hyviä tekoja, liity mukaan vapaaehtoiseksi tai lahjoittajaksi.

TAMPERE
MISSIO 

Ainoana tehtävänä **auttaminen**