



PEURANKALLIO

-kaikille avoin, yhteisöllinen ja maksuton toiminta



KUUKAUSIOHJELMA SYYSKUU 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)**

*Yhdessä
-toiveista toimintaa,
kohtaamisista iloa*

SUUSKUUSSA AULASSA ON ESILLÄ VALOKUVAAJA VESA KORHOSEN OTTAMIA KUVIA LINNUISTA. TERVETULULOA TUTUSTUMAAN JA NAUTTIMAAN TAITEESTA!

1.9. TIISTAI

klo 10–11

Tuolijumppa on kaikille sopiva, lempeä ja turvallinen liikuntahetki, joka tehdään istuen tai tuolia tukena käyttäen. Ohjaajana Pirkko. **Likellä-kerho.** Peurasali

klo 10–11

Hengellinen ryhmä. Tervetuloa mukaan hengelliseen keskustelu- ja rukousryhmään. Tule sellaisena kuin olet – juttelemaan, kuuntelemaan ja rukoilemaan yhdessä. Ohjaajana Sampo. **Likellä-kerho.** Kabinetti

klo 11.15–13

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

klo 11.30–12.30

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 Maarit. **Likellä-kerho.** Kabinetti

klo 13.15–14.45

Läheisten ryhmä -et ole yksin. Kaipaanko kuuntelua, ymmärrystä ja saman kokeiden seuraa? Tervetuloa ryhmään, jossa voi löytää yhteisiä voimavaroja ja tukea. Ohjaajina Pirkko ja Hanna. **Likellä-kerho.** Kabinetti

klo 13.15–14.45

Läheisten ryhmän kanssa samaan aikaan selviytyjien ryhmä, jossa painopiste toimintakyvyn tukemisessa kokonaisvaltaisesti. Ohjaajina vapaaehtoiset Maija ja Jorma. **Likellä-kerho.** Kappeli

klo 15–16.30

LeidiSirkeät harjoittelevat. Peurasali

2.9. KESKIVIIKKO

klo 10–11

Aamupäähkinä - leikkimielistä tietovisailua. Palkintoja luvassa. Ohjaajina Liisa ja Tuija. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 10–12

Kuntosalilla vapaaehtoinen Kirsti paikalla, mikäli kaipaavat apua tai ohjausta laitteiden käytössä. Voit tulla itsellesi sopivaan aikaan klo 10–12 välillä vaikka piipahtamaan tai tunniksi treenaamaan. Kuntopeura

3.9. TORSTAI

Tänään torstaina olemme Laikun lavalla klo 12–15. Ohjelmassa musiikkia, runoja, jumppaa ja kohtaamisia. Kahvia ja lettuja myös tarjolla! Lämpimästi tervetuloa!

klo 10–12

Verenpaineen mittausta ja ohjausta. Tredun lähihoitajaopiskelijat Silja, Hilma, Anita ja Awa mittaavat ja ohjaavat verenpaineasioissa. Kabinetti

klo 10–11.30

Luustopiiri ennakkoon ilmoittautuneille! Alkaa tänään ja kokoontuu 5 kertaa. Ryhmässä käsitellään luuston hyvinvointiin liittyviä teemoja yhdessä sekä alan asiantuntijoiden kanssa. Ryhmää ohjaa Pirkanmaan Luustoyhdistyksestä fysioterapeutti Anu Havas. Peurasali

klo 13–14

Tarinoita ja tunnelmaa Muumien maailmasta. Tervetuloa kuuntelemaan, kun Ulla lukee Tove Janssonin muumikirjaa. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 15–18

Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajina Riitta ja Pirkko. Ryhmä aloittelijoille ja edenneille. **Likellä-kerho**. Peurasali ja Kappeli

4.9. PERJANTAI

klo 10–11

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

7.9. MAANANTAI

klo 10–10.45

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

klo 11–12

Kuntotanssi. Ohjaajana Olga, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. **Ryhmään mahtuu enintään 18 osallistujaa**. Jonotusnumerot ovat aulassa. Peurasali

klo 12–13.30

Akkakerhossa rento yhdessäolo, avoimuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken keskiössä. Voit jakaa ajatuksia ja viettää aikaa naisten kanssa. Ohjaajana Ritva. **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. Peurasali

klo 14–15

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

klo 14.30–18

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

klo 18–19

Tanhupoppoo. Kansantanssia kehitysvammaisille aikuisille! Haluatko liikkua ja tanssia hyvässä porukassa? Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, riittää että tulet paikalle. Harjoittelemme rennossa, kannustavassa ilmapiirissä ja saat hyvää mieltä ja iloa arkeen! Ohjaajina Saija, Anu ja Anna. **Likellä-kerho**. Peurasali/Kappeli

8.9. TIISTAI

klo 10–11

Tuolijumppa on kaikille sopiva, lempeä ja turvallinen liikuntahetki, joka tehdään istuen tai tuolia tukena käyttäen. Ohjaajana Pirkko. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 10–11

Hengellinen ryhmä. Tervetuloa mukaan hengelliseen keskustelu- ja rukousryhmään. Tule sellaisena kuin olet – juttelemaan, kuuntelemaan ja rukoilemaan yhdessä. Ohjaajana Sampo. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 11.15–13

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

klo 13–14

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

klo 13.15–15.15

Virkisty väreillä -taidekurssi ennakkoon ilmoittautuneille. Ohjaajana Pirkko. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 15–17

Skop-Bo-kerho - pelataan, jutellaan ja viihdytään yhdessä. Helppo ja hauska korttipeli, jonka oppii nopeasti. Ei haittaa, vaikka et olisi pelannut ennen -opastamme alussa. Ohjaajana Anja. **Likellä-kerho**. Kabinetti

9.9. KESKIVIIKKO

klo 10–11

Nääsvillen ohjattu liikuntakurssi. Syyskuun teemana on lempeä liikunta. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutti ja fysioterapeuttiopiskelijat. Peurasali

klo 13–14

Oskun Rönsyriihi. Tänään aiheena on *Maailman suurin peli. Jalkapallon historiaa stadioneilta ja niiden ulkopuolelta*. Ohjaajana Osku. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 15–16

Kässäkerho. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vaan juttelemaan! Ohjaajana Riitta. **Likellä-kerho**. Kappeli

10.9. TORSTAI

klo 10–11

Kansakoulumuistoja tarinoilla ja lauluilla. Vapaaehtoinen Hely löysi anoppinsa vuodelta 1927 ja 1932 kansakoulun lukukirjat. Tule kuuntelemaan vanhojen kirjojen tarinoita, jakamaan omia kokemuksia ja laulamaan tuttuja kansakoululauluja. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 10–11.30

Luustopiiri ennakkoon ilmoittautuneille! Ryhmää ohjaa Pirkanmaan Luustoyhdistyksestä fysioterapeutti Anu Havas. Peurasali

klo 13–14

Tarinoita ja tunnelmaa Muumien maailmasta. Tervetuloa kuuntelemaan, kun Ulla lukee Tove Janssonin muumikirjaa. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 15–18

Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajina vapaaehtoiset Riitta ja Pirkko. Ryhmä aloittelijoille ja edenneille. **Likellä-kerho**. Peurasali ja Kappeli

11.9. PERJANTAI

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. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 14–15

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

14.9. MAANANTAI

klo 10–10.45

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

klo 11–12

Kuntotanssi. Ohjaajana Olga, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. **Ryhmään mahtuu enintään 18 osallistujaa**. Jonotusnumerot ovat aulassa. Peurasali

klo 12–13.30

Akkakerhossa rento yhdessäolo, avoimuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken keskiössä. Voit jakaa ajatuksia ja viettää aikaa naisten kanssa. Ohjaajana Ritva. **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. Peurasali

klo 14–15

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

klo 14.30–18

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

klo 17–18

Yhdessä iltasella. Jutellaan, piirrellään tai luetaan samalla, kun vietetään yhdessä aikaa Lindan kanssa. **Likellä-kerho**. Takkatila

klo 18–19

Tanhupoppoo. Kansantanssia kehitysvammaisille aikuisille! Haluatko liikkua ja tanssia hyvässä porukassa? Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, riittää että tulet paikalle. Harjoittelemme rennossa, kannustavassa ilmapiirissä ja saat hyvää mieltä ja iloa arkeen! Ohjaajina Saija, Anu ja Anna. **Likellä-kerho**. Peurasali/Kappeli

15.9. TIISTAI

klo 10–11

Tuolijumppa on kaikille sopiva, lempeä ja turvallinen liikuntahetki, joka tehdään istuen tai tuolia tukena käyttäen. Ohjaajana Pirkko. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 10–11

Hengellinen ryhmä. Tervetuloa mukaan hengelliseen keskustelu- ja rukousryhmään. Tule sellaisena kuin olet – juttelemaan, kuuntelemaan ja rukoilemaan yhdessä. Ohjaajana Sampo. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 11.15–13

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

klo 13.15–14.45

Läheisten ryhmä -et ole yksin. Kaipaanko kuuntelua, ymmärrystä ja saman kokeiden seuraa? Tervetuloa ryhmään, jossa voi löytää yhteisiä voimavaroja ja tukea. Ohjaajina Pirkko ja Hanna. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 13.15–14.45

Läheisten ryhmän kanssa samaan aikaan selviytyjien ryhmä, jossa painopiste toimintakyvyn tukemisessa kokonaisvaltaisesti. Ohjaajina Maija ja Jorma. **Likellä-kerho**. Kappeli

klo 13.30–14.45

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

klo 15–16.30

LeidiSirkeät harjoittelevat. Peurasali

16.9. KESKIVIIKKO

klo 10–11

Nääsvillen ohjattu liikuntakurssi. Syyskuun teemana on lempeä liikunta. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutti ja fysioterapeuttiopiskelijat. Peurasali

klo 10–12

Tule kokemaan runojen maailma kanssamme. Kirjailija Maarit Kalliomäki esittelee uuden runokirjansa *Elämä ilahduttaa*. Osa runoista on sävelletty myös musiikkikappaleiksi. Kirjaa voi ostaa tänään hintaan 25 euroa, henkilökohtaisella signeerauksella. Aula

klo 13–14.30

Maijan pohdiskeleva keskusteluryhmä. Pysähdy hetkeksi ajatusten äärelle -yhdessä muiden kanssa. Ohjaajana Maija. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 17–18

Kaapon kirjoituspiiri. Tervetuloa kirjoittamaan lyhyitä tekstejä tai runoja. Tavoitteena on hyödyntää perinteisiä japanilaisia haiku ja tanka -runomuotoja. Sopii sekä aloittelijoille ja jo pidempään kirjoittaneille. Ohjaajana Kaapo. **Likellä-kerho**. Kabinetti

17.9. TORSTAI

klo 10–11.30

Luustopiiri ennakkoon ilmoittautuneille! Ryhmää ohjaa Pirkanmaan Luustoyhdistyksestä fysioterapeutti Anu Havas. Peurasali

klo 12–13

Syyskonsertti. Tervetuloa nauttimaan tunnetuista säveleistä, syyskonsertissa Taito Vainio laulaa, säestäjänä Mirva Ratia. Peurasali

klo 13–14

Tarinoita ja tunnelmaa Muumien maailmasta. Tervetuloa kuuntelemaan, kun Ulla lukee Tove Janssonin muumikirjaa. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 15–18

Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajina Riitta ja Pirkko. Ryhmä aloittelijoille ja edenneille. **Likellä-kerho**. Peurasali ja Kappeli

18.9. PERJANTAI

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. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 11.30–13

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

klo 14–15

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

21.9. MAANANTAI **MUISTIVIIKKO**

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. Ohjaajana Ritva. **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 13.30–15

MUISTIVIIKON ANTIA. Ihminen ihmiselle -kohtaamisen kulmakiviä. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan Maijan kanssa ihmisyydestä ja ihmisenä olemisesta. Tilaisuudessa Jenni kertoo tulevasta läheisille suunnatusta TunteVa-kurssista. Peurasali

klo 14–15

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

klo 14.30–18

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

klo 18–19

Tanhupoppoo. Kansantanssia kehitysvammaisille aikuisille! Haluatko liikkua ja tanssia hyvässä porukassa? Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, riittää että tulet paikalle. Harjoittelemme rennossa, kannustavassa ilmapiirissä ja saat hyvää mieltä ja iloa arkeen! Ohjaajina Saija, Anu ja Anna. **Likellä-kerho.** Peurasali/Kappeli

22.9. TIISTAI

klo 10–11

MUISTIVIIKON ANTIA. Tuolijumppa on kaikille sopiva, lempeä ja turvallinen liikuntahetki, joka tehdään istuen tai tuolia tukena käyttäen. Ohjaajana Pirkko. **Likellä-kerho.** Peurasali

klo 10–11

Hengellinen ryhmä. Tervetuloa mukaan hengelliseen keskustelu- ja rukousryhmään. Tule sellaisena kuin olet – juttelemaan, kuuntelemaan ja rukoilemaan yhdessä. Ohjaajana Sampo. **Likellä-kerho.** Kabinetti

klo 11.15–13

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

klo 13–14

Runopiiri. Tule ystävän kera tai yksin nauttimaan runojen rikkaudesta. Voit ottaa mukaan omia

mielirunojasi tai tulla vain kuuntelemaan, keskustelemaan ja virkistäytymään. Ohjaajana Maarit. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 13.15–15.15

Virkisty väreillä -taidekurssi ennakkoon ilmoittautuneille. Ohjaajana Pirkko. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 15–17

Skop-Bo-kerho - pelataan, jutellaan ja viihdytään yhdessä. Helppo ja hauska korttipeli, jonka oppii nopeasti. Ei haittaa, vaikka et olisi pelannut ennen -opastamme alussa. Ohjaajana Anja. **Likellä-kerho**. Kabinetti

23.9. KESKIVIIKKO

klo 10–11

Nääsvillen ohjattu liikuntakurssi. Syyskuun teemana on lempeä liikunta. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutti ja fysioterapeuttiopiskelijat. Peurasali

klo 13–14

MUISTIVIIKON ANTIA. Oskun Rönsyriihi. Tänään aiheena on *Painetun sanan mahti ennen ja nyt. Muistoja ja kokemuksia lehtileikkeitä unohtamatta*. Ohjaajana Osku. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 14.15–16

Evakkolasten ja -läheisten tapaaminen. Ryhmä on tarkoitettu ainoastaan Karjalan, Lapin sodan ja Porkkalan evakoille, heidän jälkeläisilleen ja ystäville tarkoituksena jakaa muistoja ja tunnekokemuksia. Kerhossa mukana Arja ja Irene. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 15–16

Kässäkerho. Tule käsityösi kanssa tai ilman, vaikka vaan juttelemaan! Ohjaajana Riitta. **Likellä-kerho**. Kappeli

24.9. TORSTAI

klo 10–11.30

Luustopiiri ennakkoon ilmoittautuneille! Ryhmää ohjaa Pirkanmaan Luustoyhdistyksestä fysioterapeutti Anu Havas. Peurasali

klo 13–14.30

MUISTIVIIKON ANTIA. Toivoa syksyyn. Runot Maarit Kalliomäki ja viulussa Ulla Hannula.

Syksy saattaa tuntua energiseltä uudelta vuodelta, toisille enemmän vetäytymisen ajalta. Tule jakamaan hetki, jossa musiikki ja sanat pysähtyvät olennaisen äärelle. Peurasali

klo 15–18

Canasta on mielenkiintoinen peli, joka on hyväksi muistille ja mielelle. Ohjaajina Riitta ja Pirkko. Ryhmä aloittelijoille ja edenneille. **Likellä-kerho**. Peurasali ja Kappeli

25.9. PERJANTAI

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. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 11.30–13

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

klo 13–14

MUISTIVIikon ANTIA. Muistikeskustelu Peurankalliolla. Tule kuulemaan ja keskustelemaan muistiasioista: miten omasta muistista voi huolehtia, mitä on hyvä tietää muistin ongelmista, ja millaista tukea on saatavilla, kun muistiasiat huolestuttavat. Tilaisuudessa keskustelun vetäjänä lähijohtaja ja fysioterapeutti Irina Kukkamäki, Nääsville ry. Peurasali

klo 14–15

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

28.9. MAANANTAI

klo 10–10.45

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

klo 11–12

Kuntotanssi. Ohjaajana Olga, Tampereen kaupunki & Tampereen jumppatiimi. **Ryhmään mahtuu enintään 18 osallistujaa**. Jonotusnumerot ovat aulassa. Peurasali

klo 12–13.30

Akkakerhossa rento yhdessäolo, avoimuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken keskiössä. Voit jakaa ajatuksia ja viettää aikaa naisten kanssa. Ohjaajana Ritva. **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. Peurasali

klo 14–15

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

klo 14.30–18

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

klo 17–18

Yhdessä iltasella. Jutellaan, piirrellään tai luetaan samalla, kun vietetään yhdessä aikaa Lindan kanssa. **Likellä-kerho**. Takkatila

klo 18–19

Tanhupoppoo. Kansantanssia kehitysvammaisille aikuisille! Haluatko liikkua ja tanssia hyvässä porukassa? Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, riittää että tulet paikalle. Harjoittelemme rennossa, kannustavassa ilmapiirissä ja saat hyvää mieltä ja iloa arkeen! Ohjaajina Saija, Anu ja Anna. **Likellä-kerho**. Peurasali/Kappeli

29.9. TIISTAI

klo 10–11

Tuolijumppa on kaikille sopiva, lempeä ja turvallinen liikuntahetki, joka tehdään istuen tai tuolia tukena käyttäen. Ohjaajana Pirkko. **Likellä-kerho**. Peurasali

klo 10–11

Hengellinen ryhmä. Tervetuloa mukaan hengelliseen keskustelu- ja rukousryhmään. Tule sellaisena kuin olet – juttelemaan, kuuntelemaan ja rukoilemaan yhdessä. Ohjaajana Sampo. **Likellä-kerho**. Kabinetti

klo 11.15–13

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

klo 13.15–14.45

Läheisten ryhmä -et ole yksin. Kaipaanko kuuntelua, ymmärrystä ja saman kokeiden seuraa? Tervetuloa ryhmään, jossa voi löytää yhteisiä voimavaroja ja tukea. Ohjaajina Pirkko ja Hanna. **Likellä-kerho.** Kabinetti

klo 13.15–14.45

Läheisten ryhmän kanssa samaan aikaan selviytyjien ryhmä, jossa painopiste toimintakyvyn tukemisessa kokonaisvaltaisesti. Ohjaajina vapaaehtoiset Maija ja Jorma. **Likellä-kerho.** Kappeli

klo 15–16.30

LeidiSirkeät harjoittelevat. Peurasali

30.9. KESKIVIIKKO

klo 10–11

Nääsvillen ohjattu liikuntakurssi. Syyskuun teemana on lempeä liikunta. Ohjaajana Nääsvillen fysioterapeutti ja fysioterapeuttiopiskelijat. Peurasali

klo 12–14

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

klo 12–13.30

Kiipulan opiskelijat järjestävät hemmotteluhetken. Käsihoitoja, kynsien lakkausta, kevyttä hierontaa. Lämpimästi tervetuloa! Kappeli ja aula

klo 13–14.30

Maijan pohdiskeleva keskusteluryhmä. Pysähdy hetkeksi ajatusten äärelle -yhdessä muiden kanssa. Ohjaajana Maija. **Likellä-kerho.** Kabinetti

klo 17–19

TampereMission vapaaehtoisten oma tapaaminen ja illanvietto takapihalla.

PEURANKALLIO

Peurankallio avoinna arkisin klo 8–16.

Ravintola Peurankello on avoinna arkisin klo 8.00–14.00. Lounas on klo 11–14. Viikonloput ja arkipyhät kiinni. Myynnissä on myös kahvilatuotteita. Lisätiedot ravintolapäällikkö Mirva Nissinen puh. 041 7321827

Kuntosali Kuntopeura on avoinna arkisin ma–pe klo 8–16. Viikonloput ja arkipyhät kiinni. Kuukausihinta on 15 €. 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.



TampereMissio on toiminut alueensa asukkaiden rinnallakulkijana jo 145 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.

PEURANKALLIO

