

TampereMission avointa ja maksutonta toimintaa

PEURANKALLIOILLA: MARRASKUU

Peurankallionkatu 10, Tampere

Ryhmätoiminta

Maanantaisin

- Perhetemppu klo 10-10.45
- Kuntotanssi klo 11-12
(max. 20 osallistujaa)
- Akkakerho klo 12-13.30
- Raihnaisten jumppa klo 12.15-13.15
(max. 20 osallistujaa)
- Viriketuokio klo 14-15
- Shakkikerho klo 14.30-18
- Yhdessä iltasella klo 17-18
(parilliset viikot)
- Tanhupoppoo kehitysvammaisille
aikuisille klo 18-19

Tiistaisin

- Tuolijumppa klo 10-11
- Boccia klo 11.15-13
- Reppurentoutus klo 11.30-12.30
(vain 10.11.)
- Runopiiri klo 13-14 (parittomat viikot)
- Virkisty väreillä klo 13.15-15.15
(parittomat viikot, ryhmä täynnä)
- Läheiset ja selviytyjät klo 13.15-14.45
(parilliset viikot)
- Enkun ryhmä klo 13.30-14.30
(vain 10.11.)
- SkipBo klo 15-17 (parittomat viikot)

Keskiviikkoisin

- Nääsvillen jumppa/liikkuvuus ja
kehonhuolto klo 10-11
- Kirstin laiteohjaus kuntosalilla klo 10-
12 (vain 4.11.)
- Varalan liikuntaryhmä klo 11.15-12.15
(vain 4.11. ja 11.11.)
- Rönsyriihi klo 13-14 (parittomat viikot)
- Keskusteleva ja pohdiskeleva ryhmä
klo 13-14.30 (parilliset viikot)
- Evakkolasten ja -läheisten ryhmä klo
14.15-16 (vain 18.11.)
- Kaapon kirjoituspiiri klo 17-18
(vain 18.11.)

Torstaisin

- Aamupäähkinä klo 10-11 (vain 12.11.)
- Kirstin tarinapiiri klo 11.30-12.30
(parilliset viikot)
- Koulumuistot klo 10-11 (vain 5.11.)
- Canasta klo 15-18

Perjantaisin

- Nääsvillen Aivotreenit klo 10-11
- Levyraati klo 11.15-12
- Digituki klo 11.30-13
- Raamattupiiri klo 14-15

Jenni Leijo

p. 040 749 9694

jenni.leijo@tamperemissio.fi

TAMPERE
MISSIO



TampereMission avointa ja maksutonta toimintaa

PEURANKALLIOILLA: MARRASKUU

Tapahtumat

to 5.11. klo 10–11 Veera ja Iita Varalasta kutsuvat sinut mukaan liikuntahetkeen, jossa kehitetään uudenlaista liikuntamuotoa senioritalojen ja hoivakotien asukkaille. Harjoitteet suunnitellaan ikääntyneille ja erilaisille toimintakyvyn tasoille sopiviksi. Peurasali

pe 6.11. klo 12.30–14 Toimintakyvyn testausta. Tavattavissa Nääsvillen fysioterapeutit ja ravitsemusterapeutti. Testaa tasapainosi, tuolista ylösnousuvoimasi, puristusvoimasi sekä selvitä proteiininsaantiasi. Peurasali

ma 9.11. klo 15–15.30 Viulutuokio. Vapaaehtoinen Ulla soittaa. Peurasali

ke 11.11. klo 11–12.30 Kulttuurineuvontaa aulassa, luotsit paikalla.

to 12.11. klo 13–14 Sirpa laulattaa yhteislauluja. Peurasali

to 19.11. klo 13–15 Valtakunnallinen miestenpäivä. Uroterapeutti Terhi Toivola Taysin Urologian poliklinikalta luennoi aiheesta ikämiesten eturauhas- ja virtsaamisvaivat. Aikaa on myös keskustelulle ja kysymyksille. Vieraana lisäksi tuote-esittelijä. Kahvitarjoilu. Peurasali

ke 25.11. klo 11–12 Diakoni Antti Kulmala Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnasta vieraana. Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia, laulamaan yhdessä ja hiljentymään hetkeksi. Kabinetti

ke 25.11. klo 12–13.30 Kiipulan opiskelijat järjestävät Hemmotteluhetken: kynsien lakkausta, kevyttä hierontaa. Kappeli ja Aula

ke 25.11. klo 12–14 Kuulolähipalvelu: Tampereen kuuloyhdistyksen vapaaehtoiset opastavat ja auttavat kuulokojeen huollossa. Peurasali

to 26.11. klo 13–14 Ehtoollishartaus. Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnan pappi Jukka Kuusisto. Peurasali

Sukkia Suurella Sydämellä -keräys 16.–30.11.

Sukkia Suurella Sydämellä - villasukkakampanja on taas täällä!

Lahjoita itse tehdyt villasukat ja neulokset tuomalla ne aulassa sijaitsevaan laatikkoon. Tänä vuonna keräämme neuloksia jälleen tarvitseville lapsille ja nuorille joululahjoiksi. Isot koot myös tervetulleita. Lämmin kiitos avustasi!

TAMPERE
MISSIO



LUE LISÄÄ

tamperemissio.fi/peurankalliontoiminta