

JAKSOMUOTOINEN

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

MIKÄ?

4 kuukauden mittainen, tavoitteellinen kuntoutusjakso, 12 hengen ryhmässä, turvallisissa ja esteettömissä tiloissa, n. 5 tuntia / päivä.

KENELLE?

Tamperelaisille ikäihmisille, jotka asuvat kotona ja tarvitsevat kuntoutusta kohentaakseen ja ylläpitääkseen toimintakykyään.

MIKSI?

Jakso tukee kotona asumista ja arjessa selviytymistä, kohottaa kuntoa sekä virkistää mieltä.



KUNTOUTUSJAKSO SISÄLTÄÄ

- fysioterapeutin ohjausta ja tukea fyysisen kunnon ylläpitämiseksi
- mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun
- kokemusten jakamista ikätovereiden kesken
- kannustusta omatoimisuuteen
- mielen virkistystä
- ohjausta ja neuvoja arjen kysymyksiin
- rytmiä ja vaihtelua arkeen
- terveellisen ja hyvän ruuan

MISSÄ JA MILLOIN?

KESTO:

4 kuukautta

KÄYNTIPÄIVÄT:

maanantai ja torstai
klo 10.15 – 15.15

TAI

tiistai ja perjantai
klo 10.15 – 15.15

OSOITE:

Mutkakatu 38 B. 33500
Tampere

MITÄ MAKSAA?

Asiakkaan omavastuu:

Kuntoutuspäivä 18 €/päivä

Kuljetukset 7,20 €/päivä

Hinta sisältää päivän ohjelman,
aamun välipalan, lounaan ja
kahvin

MITEN KUNTOUTUSJAKSOLLE HAETAAN?

Ota yhteyttä asiakasohjaajaasi
tai **KOTITORIIN**

p. 040- 733 3949

ma – pe klo 8.00 – 16.30

kotitori@tampereenkotitori.fi



Tampereen ensi- ja turvakoti ry

Mutkakatu 38 b-c

33500 Tampere

puh. 050-5471769

www.tetuko.fi

etunimi.sukunimi@tetuko.fi

2.1.2023