

# 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



### 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

**Petsamokoti**

Osoite:

**Mutkakatu 38 B  
33500 Tampere**

puh. **050-5471769**

sähköposti: **[jakso@tetuko.fi](mailto:jakso@tetuko.fi)**

### MITÄ MAKSAA?

Asiakkaan omavastuu:

Kuntoutuspäivä 19 €/päivä

Kuljetukset 7,20 €/päivä

Hinta sisältää:

päivän ohjelman, aamun vä-

lipalan, lounaan, päiväkahvin

### MITEN KUNTOUTUSJAKSOLLE HAETAAN?

Ota yhteyttä asiakasohjaajaasi tai **Palveluneuvontaan**

p. 040-733 3949

ma – pe klo 8.00–16.30

[palveluneuvonta@pirha.fi](mailto:palveluneuvonta@pirha.fi)

### MILLOIN?

**KESTO:**

**4 kuukautta**

**KÄYNTIPÄIVÄT:**

**maanantai ja torstai**

**klo 10.15–15.15**

**TAI**

**tiistai ja perjantai**

**klo 10.15–15.15**

