

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**

MITÄ MAKSAA?

Asiakkaan omavastuu:

Kuntoutuspäivä 19,60 €/päivä

Kuljetukset 7,40 €/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

MILLOIN?

KESTO:

4 kuukautta

KÄYNTIPÄIVÄT:

maanantai ja torstai

klo 10.15–15.15

TAI

tiistai ja perjantai

klo 10.15–15.15

