

LÄHITORI PEURANKALLIO AVOINNA KLO 9-15

Peurankalliokeskus, Peurankallionkatu 10, Tampere

MAKSUTTOMAAN PALVELUOHJAUKSEEN VOIT VARATA AJAN:

- soittamalla tai käymällä paikan päällä
- sähköisesti: www.tamperecitymission.fi

PALVELUOHJAAJA JENNI LEIJO, p. 040 749 9694

jenni.leijo@tamperecitymission.fi

arkisin klo 8.30 – 16.00

Ilman ajanvarausta maanantaisin klo 10-12

- ohjaus ja neuvonta yksityisistä, julkisista ja järjestöjen palveluista sekä palveluiden laatu- ja hintatietoja
- arjen pulmien kuunteleminen ja ratkaisujen etsiminen yhdessä
- asumiseen, kuntoutukseen ja etuisuuksiin liittyvät asiat
- apua hakemusten täyttämässä, esim. Kela, omaishoito, vammaispalvelu
- liikunnan, kulttuurin ja vapaa-ajan toiminnasta kertominen

SAIRAAHOITAJA MARJO UUSI-KAKKURI, p. 040 6700115

marjo.uusi-kakkuri@tamperecitymission.fi

tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin klo 8.30 – 14.00

Ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 12-13

- terveydenhoidon ohjaus ja neuvonta
- verenpaineen/verensokerin mittaus ja seuranta
- injektoiden pistäminen (omat injektiot)
- muistitestit
- pienet toimenpiteet, esim. ompeleiden/hakasten poisto, korvien huuhtelu ja haavanhoito (ei kroonisten haavojen hoitoa)

FYSIOTERAPEUTTI SATU LEINONEN, p. 040 635 9420

satu.leinonen@tamperecitymission.fi

tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin klo 8.30 – 15.00

Ilman ajanvarausta tiistaisin klo 9-10

- fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja terveyden edistämisen ohjaus
- sopivan liikuntamuodon tai liikuntaryhmän löytäminen, esim. erilaiset kuntosaliryhmät
- yksilöllisen harjoitusohjelman laatiminen
- apuvälineiden tarpeiden arviointi ja ohjaus
- ravitsemusohjaus liikkumisen tukena