

PEURANKALLION LÄHITORI

AVOINTA JA MAKSUTONTA TOIMINTAA!



TAMPERE
LÄHTÖRIT

TAMPERE
MISSIO



**Palveluja.
Kohtaamisia.**

PEURANKALLION LÄHTÖRI



PEURANKALLION LÄHITORI

Peurankallion Lähitori on alueen kohtaamispaikka, jotka yhdistävät asiakkaat, tekijät ja palvelut. Nimensä mukaisesti Lähitori tuo palvelut kuntalaisten kotikulmille. Toiminta on maksutonta, kaikille avointa ja siinä on vahva ennaltaehkäisevä ote.

Lähitorilla saat tietoa yksityisistä ja julkisista palveluista sekä yhdistysten toiminnasta. Voit ruokailla, tavata ihmisiä, osallistua ryhmiin tai tapahtumiin. Voit myös tutustua hyvinvointiin liittyvään materiaaliin ITE-itsehoitohuoneessa. Lähitorilla voit halutessasi toimia myös vapaaehtoisena, sillä Lähitorilla vapaaehtoiset ovat kantava voima. Tule mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa, joka antaa sisältöä ja mielekästä tekemistä!

Lähitorilla sinua kuunnellaan ja voit keskustella omista toiveistasi ja arjen asioistasi. Saat maksutta ohjausta ja tukea ilman ajanvarausta tai ajanvarauksella palveluohjaajalta, sairaanhoitajalta ja fysioterapeutilta. Tule ja etsitään yhdessä ratkaisuja sinua askarruttaviin asioihin!

NÄHDÄÄN PEURANKALLIOLLA!

MAKSUTONTA PALVELUOHJAUSTA

PALVELUOHJAAJA JENNI LEIJO, p. 040 749 9694

jenni.leijo@tamperemissio.fi

arkisin klo 9 – 15

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, etuisuuksiin liittyvät asiat
- apua hakemusten täyttämässä, esim. Kela, omaishoito, vammaispalvelu, hoitotahto, edunvalvontavaltuutus
- liikunnan, kulttuurin ja vapaa-ajan toiminnasta kertominen

SAIRAANHOITAJA MARJO UUSI-KAKKURI, p. 040 6700115

marjo.uusi-kakkuri@tamperemissio.fi

maanantai-torstai klo 9 – 15

Ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 12 – 13

- terveydenhoidon ohjaus ja neuvonta
- verenpaineen/verensokerin mittaus ja seuranta
- injektioiden 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@tamperemissio.fi

tiistai-perjantai klo 9 – 15

Ilman ajanvarausta perjantaisin klo 9 – 10

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

KUNTOSALI

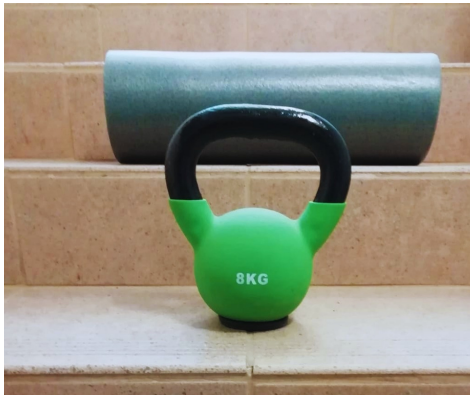
PEURANKALLIOLLA voit
harjoitella kuntosalilla
itsenäisesti tai
ryhmässä.

Kuntosalimaksu on
3€/käynti tai 25€/3kk.

Lähtörin fysioterapeutti
opastaa maksutta
laitteiden käytössä ja
laatii maksuttoman
harjoitusohjelman.

Varaa ohjaus
Satu
040 635 9420

**Tervetuloa
kuntoilemaan!**





PEURANKALLION ITE-HUONE

ITSEHOITO-huoneessa voit mitata verenpaineesi, tehdä itsehoitoon liittyviä testejä tai hoitaa Kela-asioitasi etäpalvelulla. Voit myös ottaa mukaasi esitteitä kuntoutuksesta, liikunnasta, terveyden edistämisestä ja yksityisistä palveluntuottajista.

ITSEHOITO-huone on avoinna arkisin 9-15.

Kela|Fpa 



TIEDUSTELUT

JENNI / PUH. 040 749 9694

JENNI.LEIJO@TAMPEREMISSIO.FI

PEURANKALLION LÄHITORI,

PEURANKALLIONKATU 10

33230 TAMPERE



VAPAAEHTOISET

HALUATKO ANTAA ARVOKKAINA, MITÄ ELÄMÄSSÄ ON

- AIKAA TOISELLE IHMISELLE?

VOIT TOIMIA VAPAAEHTOISENA SATUNNAISESTI TAI SÄÄNNÖLLISESTI

"Vapaaehtoistyö Peurankallion Lähitorilla on antoisaa. Meistä pidetään tosi hyvää huolta. Jokainen voi itse päättää, millainen vapaaehtoistyö on itselle mieluista. Jenni Leijon kanssa voi räätälöidä itselleen sopivaa hommaa. Tehdä sitä, missä on hyvä.

Meillä on vapaaehtoisia ohjaamassa ryhmiä, vertaisohjaajina kuntosalilla, apuna tapahtumissa, henkilökohtaisina ystävinä ja saattokaverina. Peurankalliolla on joka arkipäivä aulaemäntä juttelemassa ja kohtaamassa asiakkaita ja talon asukkaita. Yhteishenki Peurankallion Lähitorin vapaaehtoisilla on mahtava! Yhteiset virkistys- ja koulutuspäivät sekä retket Vähäsiltaan hitsaavat meidät yhteen. Meille vapaaehtoisille on myös järjestetty hyvinvointi- ja hemmotteluhetkiä tukemaan jaksamista. Saamme myös lounaan tai kahvin ja pullan niinä päivinä, kun olemme Peurankalliolla vapaaehtoisena.

Vapaaehtoistoiminta tuo elämään paljon sosiaalista yhdessäoloa ja hyvää mieltä. Kun samanhenkiset ihmiset viihtyvät yhdessä, niin huomaakin, että vapaaehtoistyö tuo uusia ystäviä. Meistä on tullut läheisiä ystäviä ja sielunkumppaneita.

Tule sinäkin rentoon porukkaan mukaan!"

terveisin vapaaehtoiset Maija ja Liisa

LÄHITORIN TOIMINTA

Ideoi kanssamme tekemistä tai osallistu Lähitorin ryhmiin!
Tavoitteenamme on antoisan sisällön löytäminen jokaiseen päivään.

Peurankallion Lähitorilla on liikunta- ja harrasteryhmiä sekä monipuolinen tapahtumatarjonta. Harrasteryhmiä ovat esimerkiksi kädentaito-, ilmaisutaito-, keskustelu- ja kulttuuriryhmät sekä erilaiset pelikerhot. Myös veteraaneille ja lotille järjestämme viikottain ryhmätoimintaa. Ryhmät ovat kaikille avoimia ja ne ovat pääsääntöisesti maksuttomia.

Viikottain meillä vierailee jalkautuvia ammattilaisia luennoimassa eri sosiaali- ja terveystieteistä sekä kulttuurihyvinvoinnista. Lisäksi lahjakkaat muusikot tuovat esityksillään iloa elämään.

Lähitorin toiminta kumpuaa asiakkaiden ideoista ja ehdotuksista. Monen eri alan yhteistyökumppanit ja arvokkaat vapaaehtoiset mahdollistavat laajan toiminnan Peurankalliolla.

Mikäli Sinulla on idea tai haluat jakaa osaamista kanssamme, ota yhteyttä, niin toteutetaan yhdessä toiveesi! Yhdessä olemme enemmän!



YHTEYSTIEDOT
Peurankallion Lähitori
TampereMissio Palvelut Oy
Peurankallionkatu 10
33210 Tampere
puh. 040 749 9694

<https://tamperemissio.fi/peurankallionlahitori>



**PEURANKALLIOLLA
NÄHDÄÄN!**



TAMPERE
LÄHTÖRIT

TAMPERE
MISSIO



Palveluja.
Kohtaamisia.

PEURANKALLION LÄHITORI