

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia



Kyttälän lähitori

Tuomiokirkonkatu 22

TAMPERE
MISSIO



Tervetuloa Kyttälän lähitorille!

Kyttälän lähitorilta saat maksutonta **ohjausta ja neuvontaa** kotona asumisen tueksi eri elämäntilanteissa.

Voit myös **osallistua** sinua kiinnostaviin **ryhmiin tai tapahtumiin**. Ideoi yhdessä uutta mielekästä tekemistä työntekijöidemme kanssa.

Lähitorilla sinulla on mahdollisuus **toimia vapaaehtoisena** ja näin tuoda iloa niin omaan kuin muiden ihmisten elämään.

Tilaa Kyttälän lähitorin kuukausiohjelma sähköpostiisi tai hae se paikan päältä.

Olet sydämellisesti tervetullut!



Lähtötorin asiantuntijat käytössäsi

Palveluohjaaja/lähtötorikoordinaattori ajanvaraus

puh. 040 573 7615 (ma-pe 9–15)

avoin vastaanotto ilman ajanvarausta ti 10–12

Tietoa sekä yksityisistä, julkisista ja järjestöjen palveluista sekä niiden laatu- ja hintatietojen vertailua. Apua hakemusten täytössä. Tukea hyvän arjen ratkaisujen löytämiseen yhdessä.



Fysioterapeutti ajanvaraus **puh. 040 632 7834 (ma-to 9–15)**

Ohjausta ja neuvontaa toimintakyvyn ja terveyden edistämiseen. Fysioterapeutti tukee sopivan liikuntamuodon löytämisessä esim. liikuntaryhmät tai kuntosali ja laatii tarvittaessa yksilöllisen harjoitusohjelman. Myös ravitsemusneuvontaa sekä ohjausta apuvälineisiin liittyvissä asioissa.



Sairaanhoitaja ajanvaraus **puh. 040 670 0115 (pe 9–15)**

Terveydenhoidon ennaltaehkäisevää ohjausta ja neuvontaa. Apua esimerkiksi verenpaineen- ja verensokerin mittauksessa ja seurannassa. Pienet toimenpiteet kuten korvien tarkastus, tikkien poisto, injektoiden pistäminen ja muistitestit.



Kyttälän lähitori

Avoinna ma-pe 8–15.30
Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

Palveluohjaaja Sini Puranen puh. 040 573 7615

sähköposti sini.puranen@tamperemissio.fi

Fysioterapeutti Iida Niiles puh. 040 632 7834

sähköposti iida.niiles@tamperemissio.fi

Sairaanhoitaja puh. Marjo Uusi-Kakkuri 040 670 0115

sähköposti marjo.uusi-kakkuri@tamperemissio.fi

Kuntosali

avoinna ma-pe 8–15

25 €/3 kk tai 3 €/krt

Ravintola Selma

puh 040 837 2427

sähköposti selma@tamperemissio.fi

Lounas ma-pe 11–14

Tilaussauna

Huom! Sauna lämmitetään vain pyynnöstä

Naisten sauna torstaisin klo 10–12

Miesten sauna perjantaisin klo 10–12

3 €/kerta/henkilö



pirha.fi

TAMPERE
MISSIO 

Seuraa meitä somessa.