



## TAMPEREEN KAUPUNKI

Pohjolan palvelukeskus  
Pohjolankatu 25 D (käynti F-rappu) 33500  
Tampere

Bussiyhteydet  
Bussi 2, 15, 24  
Palvelubussit 1, 2, 15, 17 ja 19

Palveluvastaava Reetta Levänen 040 482 8399

Sosiaaliohjaaja Maarit Halonen 040 639 7083  
Askarteluohjaaja Marika Litukka 040 733 6832  
Laitoshuoltaja Maiju Talbi 040 800 4420  
Päiväkeskus 040 800 4419

Palveluesimies Tanja Lankinen 040 621 0953

Ravintola Pohjola / Tampereen Voimia  
Palveluvastaava 040 801 6201

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa  
[etunimi.sukunimi@tampere.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tampere.fi)

[pohjolanpalvelukeskus@tampere.fi](mailto:pohjolanpalvelukeskus@tampere.fi)



TAMPEREEN KAUPUNKI

**Pohjolan palvelukeskus**

*Avo- ja asumispalvelut*

### **Pohjolan palvelukeskus**

Pohjolan palvelukeskus on tarkoitettu tamperelaisille eläkeläisille. Palvelukeskus tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet niin itsensä kehittämiseen kuin viihtymiseen ja virkistytymiseen. Palvelukeskuksessa järjestetään esimerkiksi erilaisia kulttuurituokioita, konsertteja, yhteislaulua, päivätansseja ja liikuntatuokioita. Palvelukeskus on auki ma-to kello 7.30–17.00 ja perjantaisin klo 7.30–16.00.

### **Ravintola**

Ravintola on avoinna maanantaista torstaihin kello 9–15.30 ja perjantaisin kello 9-15. Tarjolla on kahvila- ja kanttiinituotteita sekä terveellisiä ja monipuolisia lounasvaihtoehtoja. Tilauksesta on saatavana erityisruokavaliota. Lounas on tarjolla ma-pe kello 11–13.30. Ravintolasta voi ostaa ruokaa myös mukaan.

Tuetulla hinnalla ateriointia varten asiakas tarvitsee palvelukeskuskortin. Kortti on maksuton ja se myönnetään kolmeksi vuodeksi kerrallaan. Hakemuksia ja tarkempia tietoja kortin kriteereistä saa Kotitorilta, palvelukeskuksista ja korttelikerhosta.

### **Kädentaidot**

Maanantaista perjantaihin kello 8–14.30 on mahdollisuus harrastaa ohjaajan opastuksella monipuolisia kädentaitoja.

### **Neuvonta ja ohjaus**

Päivystysaika sosiaaliseen ohjaukseen ja neuvontaan on maanantaisin klo 9.00 - 11.00. Sosiaaliohjaajan puheille voi tulla kuitenkin aina, kun hän on talossa.

### **Kuntosali**

Kuntosali on käytössä arkisin palvelukeskuksen aukioloaikojen mukaisesti. Kuntosali on tarkoitettu itsenäiseen harjoitteluun. Fysioterapeutti ja henkilökunta opastavat laitteiden käytössä tarvittaessa.

### **Kirjaston kokoelma**

Kirjasto on avoinna palvelukeskuksen aukioloaikoina. Kirjasto toimii itsepalveluperiaatteella.

### **Ite- ja Nettipiste sekä Langaton Tampere-verkko**

Ite-pisteessä on mahdollisuus mitata verenpaine. Nettipisteessä on mahdollisuus käyttää tietokonetta. Palvelukeskuksessa on Langaton Tampere-verkko. Kysy tunnuksia henkilökunnalta.



### **Ryhmätoimintaa**

Palvelukeskuksessa järjestetään erilaista ryhmätoimintaa. Lisätietoja saat henkilökunnalta. Palvelukeskuksen ryhmätoimintaan pääsee mukaan ottamalla yhteyttä palvelukeskukseen tai oman alueen kotihoidon asiakasohjaukseen. Palvelu on maksutonta.

### **Saunapalvelu**

Saunapalveluun pääsee ottamalla yhteyttä palvelukeskukseen tai oman alueen kotihoidon asiakasohjaukseen. Palvelu on maksullista.

### **Yksityisyrittäjä**

Jalkahoitaja Nina Hietala  
Ajanvaraus numerosta 040-757 1202

Seuraa palvelukeskuksen tapahtumia Aamulehden Seniorit-palstalta tai internetistä osoitteesta <http://www.tampere.fi/pohjolanpalvelukeskus>