



## TAMPEREEN KAUPUNKI

Pispan palvelukeskus  
Simolankatu 4B, 33270 Tampere

Bussiyhteydet  
Bussi 26  
Palvelubussit 8, 9, ja 13

Palveluesimies Marja-Leena Stjerna 050 5911 483  
Palveluvastaava Susanna Hämäläinen 041 730 0138

Palveluavustaja Sari Purola 044 423 5104  
Fysioterapeutti Ville Mäkinen 040 480 6883  
Saunapalvelu Mirka Lehtinen 040 639 7892  
Askarteluohjaaja Satu Viskari 040 639 7910  
Päiväkeskus 040 801 6829

Ravintola Tampereen Voimia  
Palveluesimies Anne Eiranto 040 773 5708  
Palvelutyöntekijä Emilia Ala-Kokko 040 801 6205

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa  
etunimi.sukunimi@tampere.fi



## TAMPEREEN KAUPUNKI

### Pispan palvelukeskus

Kotihoito ja asumispalvelut

### Pispan palvelukeskus

Pispan palvelukeskus on tarkoitettu tamperelaisille eläkeläisille. Palvelukeskus tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet niin itsensä kehittämiseen kuin viihtymiseen ja virkistäytymiseen. Palvelukeskuksessa järjestetään esimerkiksi erilaisia kulttuurituokioita, konsertteja, yhteislaulua, päivätnsseja ja liikuntatuokioita. Palvelukeskus on auki arkisin kello 8–16 sekä lauantaisin klo 10–14.

### Ravintola

Ravintola on avoinna maanantaista perjantaihin kello 9–15 sekä lauantaisin kello 10–13. Tarjolla on kahvila- ja kanttiinituotteita sekä terveellisiä ja monipuolisia lounasvaihtoehtoja. Tilauksesta on saatavana erityisruokavaliota. Lounas on tarjolla ma-pe kello 11–13.30. ja la 11–13. 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 torstaihin kello 9–14 on mahdollisuus harrastaa ohjaajan opastuksella monipuolisia kädentaitoja.

### Neuvonta ja ohjaus

Sosiaalista ohjausta ja neuvontaa antaa sosiaali-ohjaaja maanantaisin ja tiistaisin klo 9–13. Terveystohtajan vastaanotto on kerran viikossa torstaisin kello 9–12 sekä fysioterapeutti ohjaa ja neuvoo kuntosalilla maanantaisin klo 13–14.

### Kuntosali

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

### Kirjaston kokoelma

Kirjasto on avoinna palvelukeskuksen aukioloaikana. 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.

### Yksityisyrittäjät

Jalkahoitaja Merja Vataja 040 481 9339

Hieroja Ritva Manninen 040 528 76 94

Parturi-kampaaja Anja Moilanen 040 736 8636

Fysioterapeutti Päivi Perttula 0400 788 060

Fysioterapeutti Henry Nieminen 040 591 6369

Seuraa palvelukeskuksen tapahtumia Aamulehden Seniorit-palstalta tai internetistä osoitteesta [www.tampere.fi/pispanpalvelukeskus](http://www.tampere.fi/pispanpalvelukeskus)