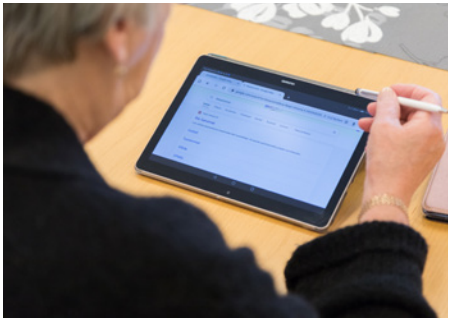
Nääsville ry

Tehrään yhressä!

Tehrään yhressä

Tuemme hyvinvointia

Näsville ry edistää kotona asuvien ikäihmisten ja kehitysvammaisten ihmisten aktiivista elämäntapaa yhdessä heidän kanssaan. Kehitämme ja toteutamme fyysistä toimintakykyä, aivoterveyttä ja omatoimisuutta tukevaa toimintaa, joka kannustaa asiakkaitamme elintapamuutoksiin ja kohti parempaa elämänlaatua. Tavoitteemme on antaa heille onnistumisen, osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia sekä vahvistaa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan.



Yhteystiedot

Näsville ry

Salhojankatu 27 B,
33500 Tampere

puh. 050 521 7212

naasville@naasville.fi

www.naasville.fi

facebook.com/naasvillery

instagram.com/naasvillery

Ikäihmisten koti, jossa jokainen asukas ja hänen omaisensa kohdataan yksilönä.

HYVÄNOLON ELÄMÄNPUU OY

MERKITYKSELLISTÄ ELÄMÄÄ

Jankanraitti 23, Tampere
Ota yhteyttä:
sirpa.pursiainen@elamanpuu.fi
050 3256 115 • elamanpuu.fi

Ikäihmisille

Aktiivista arkea ja laadukkaampaa elämää.

Tarjoamme ikäihmisille tietoa ja keinoja fyysisen toimintakyvyn ja aivoterveyden ylläpitoon sekä hyvinvointia tukevaan ravitsemukseen. Tavoitteena on mahdollisimman sujuva arki ja osallisuuden vahvistuminen.

Fysioterapeutin ja muistiohjaajan kotikäynnit on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, joilla on toimintakyvyn heikentymisestä huolimatta voimavaroja harjoitella itsenäisesti, kotihoidon tai läheisen tuella. Kartoituskäynnillä fysioterapeutti tai muistiohjaaja laatii yhdessä asiakkaan kanssa suunnitelman kotona selviytymisen tueksi. Kotikäyntejä voi suunnitelman mukaan olla 1–5 kertaa. Kartoituskäynti on maksuton. Muista käynneistä perimme pienen maksun.

Fysioterapeutin kartoituskäynteihin voi sisältyä liikkumiskyvyn testausta, liikuntaharjoitteita, apuvälineiden käyttöönottoa, arjessa liikkumista ja lähialueen liikuntamahdollisuuksien käyttöä. Muistiohjaajan kotikäynteihin kuuluu muistin arviointia ja harjoitteita omatoimiseen aivojen aktivoimiseen. Kotikäyntien tavoitteena on tukea ikäihmisten omatoimisuutta sekä kannustaa heitä harrastusten pariin ja palveluiden piiriin.

Kurssit keskittyvät aktiivisuutta ja hyvinvointia tukeviin teemoihin. Esimerkiksi Ennaltaehkäise kaatumisia -kurssilla on liikuntaan ja tasapainoon, apuvälineisiin sekä kodin turvallisuuteen liittyvää teoriaa ja harjoittelua. Treenaa tabletilla -kurssilla harjoitellaan tabletin käyttöä ja haetaan tietoa liikunnasta, aivojen aktivoinnista ja ravitsemuksesta. Monipuoliseen kurssitarjontaamme voi tutustua kotisivuillamme.

70+ kuntosali sijaitsee Salhojankadulla Tammelassa. Harjoittelu on ohjattua ja perustuu yksilöllisen harjoitteluohjelmaan. Kehitysvammaisille ihmisille on oma vuoro.

Omahoitovalmennus on suunnattu varhaisvaiheen muistisairautta sairastaville ikääntyneille ja heidän puolisoilleen. Ryhmämuotoisesta valmennuksesta saa tietoa, vinkkejä ja vertaistukea uuteen elämäntilanteeseen. Valmennus perustuu Vanhustyön Keskusliiton kehittämään toimintamalliin.

Tietoiskuissa jaamme tietoa ikääntyneiden ja kehitysvammaisten ihmisten hyvinvointiin liittyvistä teemoista, kuten aivoterveydestä, liikunnasta ja ravitsemuksesta. Tietoiskut ovat maksuttomia, ja räätälöimme ne kuulijoiden tarpeiden mukaan.

Liikunta- ja muistineuvonnassa saadaan vinkkejä liikuntaan, ravitsemukseen ja aivojen treenaukseen. Neuvonnat ovat lähitoreilla ja hyvinvointikeskuksissa kerran kuukaudessa. Paikalle voi tulla ilman ajanvarausta, jos oma tai läheisen vointi askarruttaa. Aikataulun voi tarkistaa kotisivuiltamme, hyvinvointikeskuksista ja lähitoreilta.

Aivotreenit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ryhmiä, joissa tehdään muistia aktivoivia harjoitteita. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ympäri kaupunkia. Pidämme treenejä myös etäyhteyden kautta. Treeniaikataulun voi tarkastaa kotisivuiltamme.

Sointuvaa elämää Tampereella

Sointu Senioripalvelut tarjoaa elämää, jossa kuuluu ikäihmisen oma ääni. Meillä saat olla oma itsesi – asua turvallisesti ja elää arkea omalla tyylilläsi. Tule mukaan Soinnun eloisaan arkeen ja moniääniseen yhteisöön!

SOINTU
SENIORIPALVELUT

sointusenioripalvelut.fi
puh. 050 9130 278

Kehitysvammaisille ihmisille

Yhteisöllistä toimintaa ja parempaa hyvinvointia.

Tuemme kehitysvammaisten ihmisten toimintakykyä ja itsenäistä elämää.

Liikuntaryhmät ovat mukavia treenituokioita. Fysioterapeutin ohjauksella kehitetään tasapainoa ja lihasvoimaa, harjoitellaan kuntosalilla sekä vahvistetaan itseilmaisua ja kehon hahmottamista luovan liikunnan keinoin.

Elintapaneuvontaryhmässä opitaan tärkeitä tietoja ja taitoja liikunnasta ja ravitsemuksesta.

Torstaikahvila on ennen kaikkea mukavaa yhdessäoloa. Jutellaan rennosti valitusta teemasta, pidetään leikkimielisiä visailuja ja nautitaan esiintyjistä. Kahvila toteutuu verkossa online-kahvilana, ja lisäksi järjestetään livekahvilakertoja. Linkki online-kahvilaan kotisivuillamme.

VirikeVilman ja VirikeVillen toiminnan tavoitteena on tukea asiakkaiden kykyä oppia toimimaan omassa toimintaympäristössään aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Viriketyön avulla avataan mahdollisuuksia harrastusten löytymiseen, opitaan vapaa-ajan taitoja, luodaan uusia sosiaalisia kontakteja ja retkeillään.

www.arkisari.fi

Lähihoito ja jalkahoito kotiin!

Terveyspalveluita 30 vuoden ajan.

TUOMME AVUN LUOKSESI

Avustamme henkilöitä, jotka tarvitsevat henkilökohtaista avustajaa päivittäisiin toimiin kotona tai kodin ulkopuolella.

Palveluissamme voi käyttää palvelusetelia sekä kotitalousvähennysoikeutta. Kaikki palvelumme kuuluvat arvonlisäverottomiin palveluihin.

Pirkanmaan Avustajakeskus Oy

Kerromme mielellämme lisää!

asiakaspalvelu@pirkanmaanavustajakeskus.fi

www.pirkanmaanavustajakeskus.fi puh: 050 447 8122

Istumaan ja ylös!

Istumaannousu on helppo harjoitus, joka ylläpitää kuntoa. Ota tavaksi tehdä harjoitus esimerkiksi aina ennen ruokailua.

1. Asetu tuolin eteen seisomaan.
2. Laskeudu istumaan ja nouse ylös.
3. Toista 10 kertaa.

Haluatko lisätä vaikeusastetta?

Luettele kuukaudet lopusta alkuun tai sano kertotauluja ääneen harjoitusta tehdessäsi.

VIOLA-KOTI
VIOLA-KOTIYHDISTYS RY

PALVELU-KORTTELI KESKELLÄ ELÄMÄÄ

RAVINTOLA VIOLA

Enemmän kuin lounasravintola

- **Makuelämyksiä kaikkiin elämäsi tilaisuuksiin**
- **Herkullista kotiruokalounasta**
- **Kokous- ja juhlatilaa tarjoiluineen**

Turvaa sinulle ja läheisellesi – Palvelumme hyvinvoinnin tueksi

Viola-koti on kohtaamispaikka kaikenikäisille Tampereen Tampellassa. Tarjoamme elämänlaatua parantavia ja hymyä ylläpitäviä palveluita aina asumispalveluista kuntoutus- ja päiväkeskustoimintaan sekä kaikille avoimiin korttelijuhliin ja kursseihin. Tarjoamme puitteet vapaaehtoistoiminnalle sekä vuokraamme tiloja erilaisille tilaisuuksille ja kokouksille.

Viola-kotiyhdistys ry

Juhlatalonkatu 4
p. 03 3141 5300 klo 9–15
www.viola-koti.fi

Seuraa meitä somessa

Virkistys- ja kuntoutuspalvelut | Päiväkeskustoiminta | Asumispalveluita porrastetusti | Kotihoito

JS/SUOMI • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • www.jssuomi.fi