Nääsville ry



”Porukassa päivät paranevat!”



Hyvinvointia, liikettä ja oivalluksia arkeen

Hyvä arki rakentuu pienistä asioista: liikkeestä, levosta, ravinnosta, muistia virkistävistä tehtävistä ja ennen kaikkea siitä, ettei tarvitse jäädä yksin. Nääsville ry järjestää ikäihmisille kursseja, aivotreenejä ja hyvinvoinnin tietoiskuja, jotka tukevat kotona asumista ja omannäköistä elämää.

Toimintamme käsittelee arjen kannalta tärkeitä teemoja, kuten kaatumisten ehkäisyä, aivoterveyttä, toimintakyvyn vahvistamista, ravitsemusta, unta, liikkumista ja mielen hyvinvointia. Mukaan voi tulla oppimaan uutta, saamaan vinkkejä omaan arkeen tai vain viettämään aikaa hyvässä seurassa.



Ryhmiä ja tapaamisia järjestetään erilaisissa ikäihmisten kohtaamispaikoissa sekä mahdollisuuksien mukaan myös etäyhteydellä. Toiminnassa huomioidaan erilaiset lähtökohdat: jokainen voi osallistua omien voimavarojensa mukaan.

Tule mukaan omalla tavallasi

Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta tai erityistä kuntoa. Riittää, että haluat vahvistaa omaa hyvinvointiasi ja olla mukana hyvässä seurassa.



Vapaaehtois-työstä syntyy iloa molempiin suuntiin



Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa Nääsvillen arkea. Se tuo ikäihmisille lisää kohtaamisia, liikettä, keskustelua ja yhdessä tekemistä – ja samalla vapaaehtoinen saa merkityksellistä tekemistä, uusia tuttavuuksia ja hyvää mieltä.

Nääsvillessä vapaaehtoisena voi toimia monessa eri roolissa. Vapaaehtoiset voivat ohjata aivotreenejä, liikuntahetkiä tai mielen hyvinvoinnin ryhmiä senioritaloissa. Lisäksi voi toimia ulkoilu- tai kotijumppakaverina ikäihmiselle, olla mukana Virkeiden Ikämiesten porukkatoiminnassa tai osallistua yksittäisiin tapahtumiin.

Vapaaehtoisen ei tarvitse osata kaikkea valmiiksi. Nääsvillen ammattilaiset kouluttavat, opastavat ja tarjoavat valmiita materiaaleja tehtävien tueksi. Toiminnassa ei jää yksin, vaan vapaaehtoiset ovat osa yhteisöä, jossa saa tukea ja voi jakaa kokemuksia muiden kanssa.

Kun annat aikaasi, voit samalla vahvistaa toisen ihmisen arkea – ja huomata, että omaankin päivään tulee lisää sisältöä.



Vapaaehtoisena et ole yksin!

Saat koulutuksen, ohjeet ja tuen tehtävääsi. Voit osallistua sen verran kuin omaan arkeesi sopii.

Tutustu vapaaehtois-toimintaamme lisää:

Kotilinna
Elämäsi parasta aikaa

Kotilinnan vapautuvat asunnot:
044 486 8800

Asuntoja varttuneille ja eläkeikään ehtineille

Tarjoamme vuokra-asuntoja Tampereelta varttuneille ja eläkeikään ehtineille, yksineläjille ja pariskunnille. Tutki ja tutustu, miten pääset viettämään elämäsi parasta aikaa. Meillä asutaan pitkään – ja vieläpä edullisesti.

kotilinna.fi | asuntopalvelu@kotilinna.fi









Tukea liikkumiseen salilla ja kotona

Säännöllinen liikkuminen auttaa pysymään toimintakykyisenä ja omatoimisena arjessa. Nääsvillen ohjattu kuntosalitoiminta ja kotikäynnit tarjoavat tukea juuri siihen, että liikkuminen tuntuisi turvallisemmalta, sujuvammalta ja mahdolliselta myös silloin, kun oma kunto mietityttää.

Salhojan 70+ kuntosaliryhmät on tarkoitettu yli 70-vuotiaille tamperelaisille. Ryhmissä harjoitellaan fysioterapeuttien ohjauksessa lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumisen varmuutta. Harjoittelu tapahtuu rauhallisesti ja osallistujan omat lähtökohdat huomioiden. Samalla kuntosaliryhmä on myös sosiaalinen hetki: juttelu, kannustus ja yhdessä tekeminen kuuluvat asiaan.

Kotikäynneillä Nääsvillen ammattilaiset tukevat omatoimista liikkumista ja arjen toimintakykyä kotona. Käynnillä voidaan antaa neuvoja harjoitteluun, liikkumisen turvallisuuteen ja omien voimavarojen vahvistamiseen. Kotikäyntejä tehdään Tampereen alueella, ja niistä peritään pieni maksu.

Kuntosaliryhmissä on kausimaksu. Lisätietoja saat kotisivuiltamme.

TAMMENLEHVÄKESKUS

Tammenlehväkeskuksessa tarjoamme ikäihmisille turvallista asumista, yhteisöllistä arkea ja yksilöllistä tukea viihtyisässä ympäristössä. Kuntoutuspalveluilla vahvistamme toimintakykyä ja hyvinvointia yksilöllisesti ja asiantuntevasti, kuntoutujan omia tavoitteita tukien.

tammenlehvakeskus.fi

Liike lähtee pienestä

Harjoittelun ei tarvitse olla raskasta. Jo säännöllinen, omaan kuntoon sopiva liikkuminen voi lisätä varmuutta arkeen.







Ammattitaitoa, ihmisläheisyyttä ja terveyden edistämistä

Nääsville ry tukee ja edistää itsenäisesti kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointia Pirkanmaalla. Työmme perustuu ammattitaitoon, tutkittuun tietoon ja aitoon haluun kohdata ihminen kokonaisena – ei vain palvelun käyttäjänä, vaan oman elämänsä asiantuntijana.

Toimintamme tavoitteena on vahvistaa toimintakykyä, lisätä osallisuutta ja tukea arkea niin, että kotona asuminen olisi mahdollisimman turvallista, aktiivista ja mielekästä. Käytännössä tämä tarkoittaa kursseja, tietoiskuja, aivotreenejä, kotikäyntejä, ohjattua kuntosalitoimintaa ja vapaaehtoisten mahdollistamia kohtaamisia.

Nääsvillen vahvuus on ihmisläheisessä tavassa tehdä työtä. Meille on tärkeää, että mukaan tuleminen tuntuu helpolta ja että jokainen saa osallistua omalla tavallaan. Toiminta ei ole vain harjoitteita tai neuvontaa – se on myös yhdessä olemista, arjen rohkaisua ja luottamusta siihen, että hyvinvointia voi vahvistaa kaikenikäisenä.

Tule mukaan, kysy lisää tai vinkkaa toiminnastamme läheisellesi.

SOINTU
SENIORIPALVELUT

Soita ja sovi
ilmainen arviointikäynti:
044 700 1478

Sujuvampaa arkea omassa kodissasi - sinun ehdoillasi

Kauppa- & asiointiapu / Ruoanlaitto & leivonta / Ulkoilu- & juttuseura / Kodin siisteydestä huolehtiminen / Tuki päivittäisiin toimiin

sointusenioripalvelut.fi

Maksu omaishoidon palvelusetelillä tai itse maksaen.



Nääsville ry



Ota rohkeasti yhteyttä!

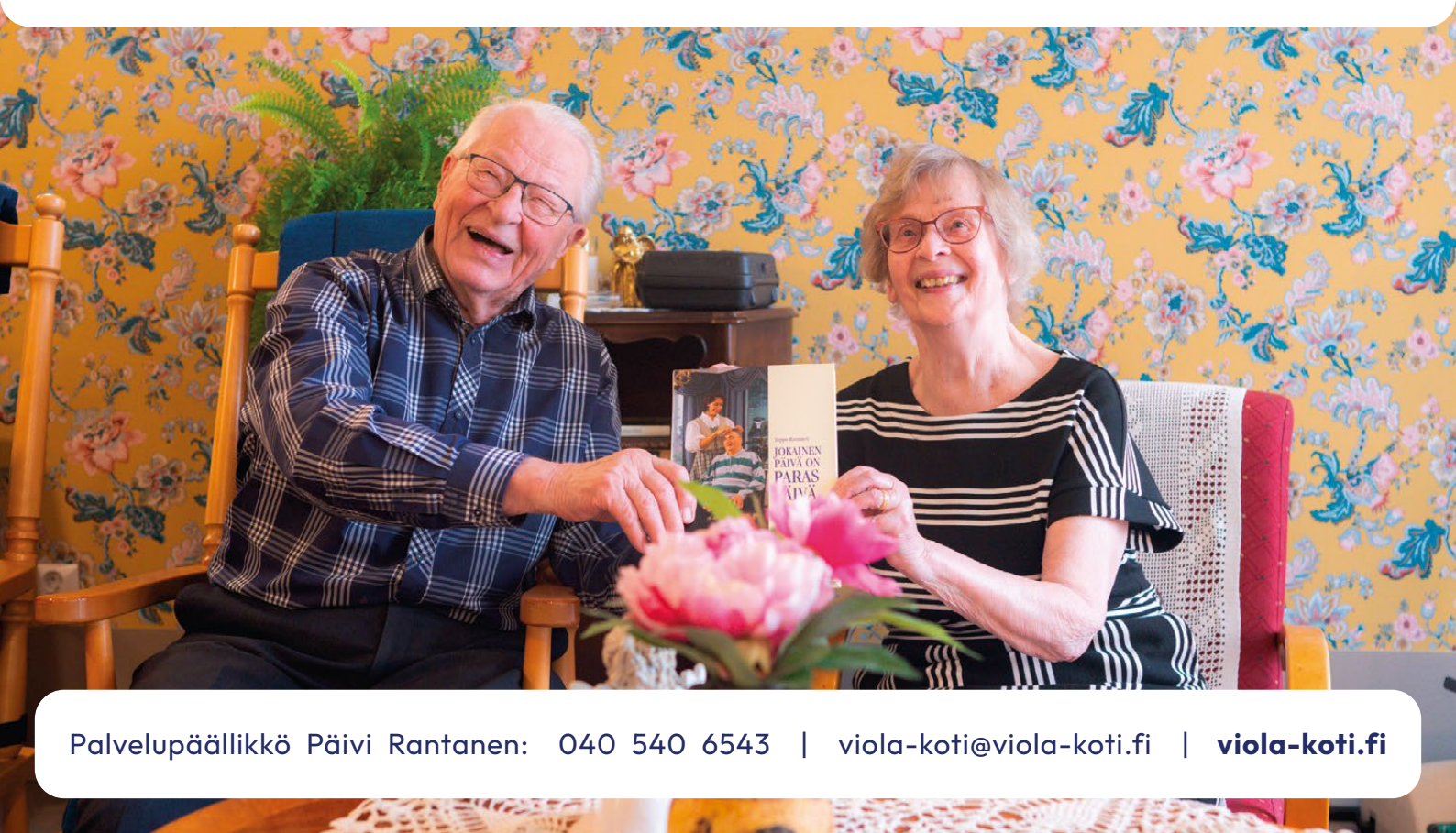
Nääsville ry
Vellamonkatu 15–17 B, 33500 Tampere

Toimisto: 050 521 7212
70+ -kuntosaliryhmien tiedustelut: 050 341 4916

naasville@naasville.fi
www.naasville.fi

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

Viola-Koti | Jokainen päivä on paras päivä



Palvelupäällikkö Päivi Rantanen: 040 540 6543 | viola-koti@viola-koti.fi | **viola-koti.fi**