

Senioripysäkki – Tukea 60+ ikäisille

Senioripysäkki tukee 60+ ikäisten hyvinvointia ja mielenterveyttä ammatillaisen ohjaaman ryhmätoiminnan, yksilö- ja parikeskustelujen sekä Ikätuki -toiminnan avulla. Olet tervetullut keskustelemaan yksin tai kumppanin kanssa.

Ikätuki-toiminta

Ammatillisesti ohjattua, vapaaehtoisuuteen perustuvaa yksilömuotoista tukihenkilötoimintaa. Olisiko sinulla aikaa toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä? Tiedustelut p. 040 356 5079.

ALKAVAT KESKUSTELURYHMÄT:

Keskusteluryhmä henkilöille, jotka kokevat oman jännittämisensä ongelmaksi ja haluavat löytää keinoja sen kanssa selviämiseen. Ryhmässä tutustutaan omaan jännittämiseen ja sen hallintakeinoihin mm. erilaisin toiminnallisin harjoituksin. Ma klo 13–14.30 alk. 6.5.19 (8 krt). Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 040 563 7100.

Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen ryhmä. Etsitään eri näkökulmia ja voimavaroja omasta arjesta ja asennoitumisesta. Lähtökohtana on näkemys siitä, että jokainen voi vahvistaa mielen hyvinvointiaan kiinnittämällä huomion myönteisiin asioihin arjessa sekä tunnistamalla omat voimavaransa. Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai klo 13–14.30 alk. 9.5.19 (10 krt). Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 040 563 7100.

Miesten ryhmä. Eletyn elämän merkitys ikääntyessä. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 13–14.30 alk. 25.4.19 (7 krt). Ilmoittautumiset ja tiedustelut: 040 568 6496.

Keskusteluryhmä yli 80-vuotiaille joka toinen torstai klo 13–14.30 alk. 2.5.19. Ilmoittautumiset ja tiedustelut : 040 763 6627.

Senioripysäkin avoin kesäkahvila perjantaisin 7.6.–16.8.19 klo 13–15. Kahvittelun lomassa käydään ohjaajan vetämänä keskustelua eletyn elämän kokokohdista. Tervetuloa! Tiedustelut: 040 568 6496.

Ilmoittautumiset 1.–5.4.19 vain soittamalla em. numeroihin.

Palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Lisätietoja Senioripysäkin palveluista:

p. 040 632 7455 tai

senioripysakki@tamperecitymission.fi

Näsilinnankatu 48 D-rappu, 4. krs, Tampere

Tampereen
**KAUPUNKI-
LÄHETYS** ry
Senioripysäkki

