

Mikä saa sinut voimaan hyvin?

Ikäihmisten vinkkejä
Ikiliikkuja-tapahtumassa
Ylöjärvellä.

Harrastukset
ja itselle mieleisten
asioiden tekeminen

Läheisten
tapaaminen

Myönteinen
suhtautuminen
itseän ja muihin

Lepääminen ja
rentoutuminen

Lukeminen
ja musiikin
kuuntelu

Luottamus
tulevaisuuteen

Ulkoilu ja
liikunta

 **YLÖJÄRVI**

www.ylojarvi.fi

Voit vahvistaa omaa jaksamistasi yksinkertaisilla asioilla. Ylöjärven kaupunki tarjoaa ikääntyneille hyvinvoinnin tueksi liikkumisen iloa, mielekästä tekemistä ja monipuolisia tapahtumia. Tule mukaan! Kysy lisää!

Liikuntapalvelut

Yksilöllistä neuvontaa ja ryhmäliikuntaa. Uimahalli ja kuntosalit.

▶ 044 486 0670

YLÖJÄRVEN KAUPUNKI

Kirjastot

Lukemista ja kuunneltavaa, tapahtumia, lukupiiri, neuvontaa digiasioissa.

▶ 040 133 1431

Kulttuuripalvelut

Ikääntyneille kohdennettuja tilaisuuksia, kulttuuripainotteinen etäryhmä, yhteisötaiteilija.

▶ 040 167 7964

Pirkanmaan Kotitori

Ohjausta ja neuvontaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Tietoa alueen lähitoreista. ▶ 040 733 3949 tai pirkanmaankotitori.fi

Yhdistykset ja järjestöt

Mielekästä tekemistä, juttuseuraa, tapahtumia ja ryhmätoimintaa,

▶ 044 4811 471 tai lahella.fi