

Senioripysäkki - Tukea 60+ ikäisille

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

Olisiko sinulla aikaa auttaa? Senioripysäkillä on Ikätuki-toimintaa ja toivoisimme sinua vapaaehtoiseksi tukihenkilöksi ihmiselle elämänmuutostilanteissa. Tukisuhde on määräaikainen enintään vuoden ajan. Ikätuki-toiminnassa saat ammatillisesti ohjatun koulutuksen. Lisäksi tukihenkilönä sinulla on käytettävissä ammatillinen tuki koko toiminnan ajan. Lisätietoja ja tiedustelut 040 356 5079 Maarit Kurunmäki.

Palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Alkavat keskusteluryhmät:

Minun tieni - keskustelua eletystä elämästä ja vähän tulevaisuudestakin. To klo 13-14.30 alk. 9.1.20 (12 krt). Ilmoittautumiset / tiedustelut: 040 563 7100.

Kulttuurista iloa ja voimavaroja. Teemme mukavia juttuja kulttuurin parissa ja keskustelemme kokemuksista. Ke klo 13-14.30 alk. 15.1.20 (12 krt). Ilmoittautumiset / tiedustelut: 040 563 7100.

Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen ryhmä. Keskustelun avulla voimme löytää arkeen omaa hyvinvointia vahvistavia käytäntöjä sekä avartaa ymmärrystämme mielen voimavaroista. Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 13 - 14.30 alk. 21.1.20 (10 krt). Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 040 563 7100.

Nainen on nainen aina vaan- naisen muutos ikääntyessä.

Tule pohdiskelemaan aihetta muiden 60+ ikäisten naisten kanssa. Ryhmällä kaksi tapaamista miesten ryhmän kanssa jakson loppuvaiheessa, Ryhmä käynnistyy 21.1.20 (9krt). Kokoontumiset tiistaisin klo 10-11.30. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 040 563 7200

Muistot isästä keskusteluryhmä 60+ miehille

Ryhmässä muistellaan ja pohditaan oman isän roolia mieheksi kasvamisessa ja sen vaikutusta miehisyyteen. Ryhmällä kaksi tapaamista naisten ryhmän kanssa jakson loppuvaiheessa. Ryhmä käynnistyy 21.1.20 (9krt). Kokoontumiset tiistaisin klo 10 -11.30. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 040 568 6496.

Onko parisuhteessasi vielä virtaa?

Tule kumppanisi kanssa avaamaan ikääntyvien parisuhdehaasteita. Ryhmään otetaan neljä paria. Ryhmä käynnistyy paritapaamisilla työntekijän kanssa. Varsinaiset ryhmäkokoontumiset ovat **tiistaisin** 20.1.20 alkaen. Kokoontumiset klo 13 -14.30. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: ma-ke 040 563 7200, ma -pe 040 568 6496

Tervetuloa avoimeen keskustelukahvioon.

Joka keskiviikko 22.1.2020 klo 13-15. Tarjolla kahvia, teetä ja keskustelua päivänpolttavista aiheista. Tapahtuma on avoin kaikille yli 60 vuotiaille. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset ryhmiin 18.12.2019

mennessä vain soittamalla em. numeroihin.

Lisätietoja Senioripysäkin palveluista:
p. 040 632 7455 tai

senioripysakki@tamperemissio.fi

Näsilinnankatu 48 D-rappu, 4. krs, Tampere

TAMPERE
MISSIO

