

# 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](http://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](http://pirkanmaankotitori.fi)

### *Yhdistykset ja järjestöt*

Mielekästä tekemistä, juttuseuraa, tapahtumia ja ryhmätoimintaa,

▶ 044 4811 471 tai [lahella.fi](http://lahella.fi)