



Kuntoutus- ja virikepalvelut

Kuntoutus- ja viriketoiminta on Viola-kodin ja Willa Violan tiloissa tapahtuvaa aktiivista, osallistavaa kokonaisvaltaista toimintakykyä ja hyvinvointia tukevaa toimintaa.

Toiminnassa painotetaan fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Lähtökohtana on asiakkaan omat tarpeet ja voimavarat, joiden pohjalta suunnitellaan tarvittaessa yksilöllinen fyysistä kuntoa ja henkistä vireyttä tukeva ohjelma.

Kuntoutus- ja virikepalvelut ovat avoimia kaikille ikääntyville. Palveluihin voi hakeutua itse tai esimerkiksi oman alueen kotihoidon kautta.

Kuntoutus- ja virikepalvelut

Yhteydenotot:

Fysioterapeutti Teija Vihervaara
Puh. (03) 3141 5321
e-mail:
teija.vihervaara@viola-koti.fi

Fysioterapeutti Heli Salapuro
Puh. (03) 3141 5350
e-mail:
heli.salapuro@viola-koti.fi

Fysioterapeutti Kerttu Heinonen
Puh. (03) 3141 5350
e-mail:
kerttu.heinonen@viola-koti.fi

Viola-kotiyhdistys ry
Juhlatalonkatu 4
33100 Tampere

Kuntoutus- ja virikepalvelut



VIOLA-KOTI
VIOLA-KOTIYHDISTYS RY



Kuntouttavaa ja virikkeellistä toimintaa ikäihmisille

Viola-kodin kuntoutus- ja virikepalvelut on suunnattu tamperelaiselle ikäväestölle. Kuntoutus- ja viriketoiminta tapahtuu liikuntaesteettömissä tiloissa Viola- kodissa, Juhlatalonkatu 4 ja Willa Violassa, Juhlatalonkatu 7

Kuntoutus- ja viriketoiminnalla pyritään

1. Parantamaan/ ylläpitämään toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia
2. Tukemaan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä hyvinvointia
3. Tarjoamaan monipuolista virkistystä ja uusia ihmissuhteita ikätoverien parissa

Kuntoutus- ja viriketoiminnan palveluja ovat mm.

Voima- ja tasapainoharjoittelu, tuolivoimistelu, kuntosalin käyttö, musiikki, kirjallisuus, käden taidot, museokäynnit, ulkoilu, uinti, allasvoimistelu, saunominen, muistelu, muistin harjoittaminen, pelit, aivovoimistelu, asiantuntijaluennot, ohjatut keskusteluryhmät kiinnostavista aiheista.

Kuntoutus- ja viriketoiminnan menetelmiä ovat mm.

Liikunta
Kuntoutus
Ulkoilu
Kulttuuri
Taiteet
Muisti ja muistelu
Retket
Yleisöluennot



Erilaisia toimintoja erilaisille asiakkaille:

Allastoiminnot Allastoimintoja ovat valvottu aamu-uinti, vesivoimistelu, vesijuoksu, yksilöllinen ohjaus ja neuvonta, uimataidon opetus, uintitekniikan opetus ja yksilöterapia.

Tasapainoharjoittelu Tapahtuu joko yksilöllisesti tai ryhmissä asiakkaan toimintakyvyn ja tarpeitten mukaan.

Voimaharjoittelu Voimaharjoittelua varten Viola-kodissa ja Willa Violan Kunto Galleriassa on ikäihmisten tarpeisiin suunnitellut laitteet, joita voi käyttää joko itsenäisesti tai ohjauksessa.

Henkilökohtainen neuvonta ja ohjaus Henkilökohtaisen neuvonnan ja ohjauksen tavoitteena on laatia asiakkaan kanssa yhdessä hänen tarpeisiinsa, voimavaroihinsa ja aikatauluunsa sopiva ohjelma.

Yleisöluennot Viola-kodissa on kerran kuukaudessa asiantuntijaluento, johon voivat vapaasti osallistua kaikki halukkaat Liikunta- ja kuntoutustiloissa toimii kiinteässä yhteistyössä mm. Nääsவில்le ry:n virike-, liikunta-, ja kuntoutusryhmiä