

# Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla



## Hei, Sinä eläkkeellä oleva mies tai nainen!

Asutko Pikku Huopalahdessa tai lähialueella? Kaipaako juttuseuraa, yhteistä tekemistä ja tukea liikunnan aloittamiseen? Tule mukaan Miina Sillanpään Säätiön maksuttomaan **Virkeyttä ja vireyttä -ryhmään**, jossa toimitaan matalalla kynnyksellä ja tuetaan muutosta kohti aktiivisempaa elämää terveyden edistämiseksi.

Ryhmä kokoontuu yhteensä 12 kertaa, joista osa toteutetaan yhdessä yläasteikäisten kanssa. Ryhmätoiminnan tapaamisten tarkemmat sisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa hyvinvointia edistäen ja seuraavien teemojen avulla:

- mielen hyvinvointi ja yksinäisyyden ehkäisy
- liikunta ja ulkoilu

### **ETSIMME OSALLISTUJIA – TULE MUKAAN!**

**Uusi ryhmä aloittaa 13.8.2019 klo 12.00–13.30.**

Tapaamme Wilhelmiinassa, Miina -neuvotteluhuoneessa, osoitteessa Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki.

**Lisätietoja sekä ilmoittautumiset ajalla 24.6.–17.7.2019:**

Tuija Tuormaa/Kehittäjä, puh. 044 33 66 068 tai

[tuija.tuormaa@miinasillanpaa.fi](mailto:tuija.tuormaa@miinasillanpaa.fi)

*Miina Sillanpään Säätiön Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla (2018–2019) -hankkeen tavoite on vahvistaa Pikku Huopalahdessa asuvien yli 65-vuotiaiden omia voimavaroja ja hyvinvointia ryhmätoiminnan avulla.  
Lisätietoja: [www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)*



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ