

Hei Sinä eläkkeellä oleva!

Toivotko Pikku Huopalahteen mukavaa yhdessä tekemistä? Tervetuloa Miina Sillanpään Säätiön **Virkeyttä ja vireyttä -ryhmään**.

Ryhmätoiminta rakentuu hyvinvointia edistävien teemojen ympärille, joita työstitään yhdessä osallistujien kanssa:

- mielen hyvinvointi
- liikunta ja ulkoilu
- ravitsemus ja ruoanlaitto

Ryhmä on osallistujalle **maksuton** ja siihen mahtuu 8 ilmoittautunutta. Kokoonnumme yhteensä 10 kertaa. Ilmoittaudu **20.4.2018** mennessä Tuija Tuormalle, joka antaa sinulle lisätietoa ryhmästä. Kokoonnumme ensimmäisen kerran **2.5.2018 klo 13.00-15.00** Wilhelmiinassa, Helmi-neuvotteluhuoneessa, Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki.

Ota yhteyttä: Tuija Tuormaa/Kehittäjä, Miina Sillanpään Säätiö, Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki. puhelin: 044 33 66 068

sähköposti: tuija.tuormaa@miinasillanpaa.fi



Miina Sillanpään Säätiön Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla (2018 –2019) hankkeen tavoite on vahvistaa Pikku Huopalahdessa asuvien yli 65-vuotiaiden senioreiden mielenterveystaitoja ja mielen hyvinvointia yhteisöllisyyden ja ylisukupolvisen toiminnan avulla. Ylisukupolviseen toimintaan senioreiden ohella osallistuvat soveltuvien osin yläasteikäiset nuoret. Virkeyttä ja vireyttä -ryhmätoiminta on osa hanketta.