

Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla



Hei, Sinä eläkkeellä oleva mies tai nainen!

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

Ryhmätoiminnan tapaamisten tarkemmat sisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa hyvinvointia edistään ja seuraavien teemojen avulla:

- mielen hyvinvointi ja yksinäisyyden ehkäisy
- liikunta ja ulkoilu

Ryhmä on **maksuton** ja kokoontuu yhteensä 10 kertaa, joista osa toteutetaan yhdessä yläasteikäisten kanssa. Ensimmäinen kerta on **17.10.2018 klo 10.00–12.00** Wilhelmiinassa, Helmi-neuvotteluhuoneessa, Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki.

Ilmoittautumiset **10.10.2018** mennessä ja lisätietoja ryhmästä:
Tuija Tuormaa/Kehittäjä, puh. 044 33 66 068 tai
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 Virkeyttä ja vireyttä ryhmätoiminnan avulla.



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ