

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 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 16.1.2019 klo 10.00–11.30.

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

Ilmoittautumiset 20.12.2018 mennessä ja lisätietoja:

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 ryhmätoiminnan avulla. Lisätietoja: www.miinasillanpaa.fi



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ