

# Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla



**Miina Sillanpään Säätiön Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla (2018 –2019) -paikallishanke ehkäisee ikääntyvien yksinäisyyttä ja edistää yli 65-vuotiaiden eläkeläisten mielen hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta.**



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

# Hanke pähkinänkuoressa

## Virkeyttä ja vireyttä -ryhmätoiminta

Eläkeläisten yksinäisyyttä ehkäisevissä ryhmätapaamisissa keskustellaan mielen hyvinvointiin ja ikääntymiseen liittyvistä teemoista sekä liikutaan ja ulkoillaan lähiympäristössä. Osa ryhmäkerroista toteutetaan yhdessä paikallisen yläasteen oppilaiden kanssa.

Hankkeen ryhmätoiminnasta laaditaan Social Return on Investment (SROI) arviointi. SROI:n avulla tarkastellaan hankkeen kohde- ja sidosryhmille tuottamia hyötyjä. SROI-arviointiraportti valmistuu alkuvuodesta 2020.

## Vapaaehtoisvalmennus

Hankkeessa vahvistetaan paikallista yhteisöllisyyttä ja innostetaan vapaaehtoisuuteen käytännönläheisen vapaaehtoisvalmennuksen avulla, joka huomioi kotikulmien tarpeet ja toimintamahdollisuudet. Valmennuksessa tutustutaan vapaaehtoistyön perusteisiin sekä vierailaan eri toimijoiden luona.



**Lue lisää: [www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)**