

OSALLISTU YLI 65-VUOTIAIDEN RYHMÄTOIMINTAAN!

Virkeästi Arjessa ryhmätoiminta

Kaipaatko lisää virkeyttä, seuraa ja tukea arkeen?

Virkeästi arjessa -ryhmätoiminta tarjoaa +65-vuotiaille yhdessäoloa ja käytännön vinkkejä hyvinvointiin rennossa sekä turvallisessa ilmapiirissä.

Ryhmässä käsitellään arjen hyvinvointiin liittyviä teemoja:

- Terveysliikunta ja liikkuminen
- Ravitsemus
- Muisti ja mielen hyvinvointi
- Sosiaaliset suhteet
- Uni ja rentoutuminen
- Kaatumisen ehkäisy

Ryhmä kokoontuu 8 kertaa ja jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa. Ryhmää ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaisohjaajat, jotka ovat itsekin ikäihmisiä.

Miksi osallistua?

- Saat käytännön vinkkejä arjen hyvinvointiin
- Vahvistat omaa hyvinvointiasi
- Yhdessä kokien ja keskustellen saat virkeyttä arkeen
- Toiminta tukee kotona asumista ja itsenäisyyttä
- Ryhmätoiminta voi olla alku uusille harrastuksille tai yhteisille tapaamisille



Ryhmä on maksuton ehkäisevän toiminnan ryhmä, jota ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaisohjaajat - näin ollen ryhmäläisten tulee olla suhteellisen toimintakykyisiä. Ryhmätoiminta alkaa kun vapaaehtoiset vertaiset on koulutettu ja ryhmään on saatu riittävästi ilmoittautumisia. Ryhmään mahtuu max 10 ryhmäläistä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Hanke saa rahoitusta STM:n terveyden edistämisen määrärahasta. Yhteishankkeessa on mukana kymmenen Pohjois-Pohjanmaan kuntaa ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL).

Ilmoita kiinnostuksesi tai kysy lisätietoa:

Hyvinvointikoordinaattori, Alavieskan kunta
Marjo Nahkala, 040 726 7565, marjo.nahkala@merijarvi.fi

Projektiasiantuntija Virkeästi Arjessa -hanke
Pauliina Siika-aho, 040 130 8191, pauliina.siika-aho@raahe.fi

