

OSALLISTU VIRKEÄSTI ARJESSA - RYHMÄTOIMINTAAN!



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

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. Ryhmään mahtuu maks. 8 henkilöä. Toiminta on osallistujille maksutonta.

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 kokoontuu Pysäkillä (Siltatie 1)
torstaisin klo 13:00-14:30.
17.9.2026 alkaen**

**Ilmoittaudu mukaan 9.9.2026 mennessä:
puh. 040 726 75 65 tai
marjo.nahkala@merijarvi.fi
Marjo Nahkala, hyvinvointikoordinaattori**

Hanke saa rahoitusta STM:n terveyden edistämisen määrärahasta.