

VIRKEÄSTI ARJESSA -RYHMÄTOIMINTA KUTSUU YLI 65-VUOTIAITA MUKAAN!

Tule maksuttomaan ryhmään, jossa jaetaan hyvinvointivinkkejä, keskustellaan ja nautitaan yhdessäolosta rennossa ilmapiirissä. Ryhmät kokoontuvat 8 kertaa eri hyvinvointiteemojen merkeissä.

Osallistu vapaaehtoisena vertaisohjaajana

- Et tarvitse aikaisempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta
- Ryhmiä ohjataan aina pareittain
- Saat materiaalit ja koulutuksen ryhmänohjaamiseen
- Ammatillisen tuen ja vertaistukea
- ODL:n (Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö) tarjoaman kuntokartoituksen

Osallistu ryhmäläisenä

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

Uutta ryhmätoimintaa käynnistyy pitkin vuotta.
Kunnan verkkosivuilta

www.pyhajarvi.fi/virkeasti-arjessa

löydät aina ajantasaiset tiedot seuraavan ryhmän aloituksesta ja vapaaehtoisille järjestettävästä koulutuksesta.

Jos olet kiinnostunut, voit ottaa yhteyttä jo nyt!

**Yhdessä arki on
virkeämpää!**



Ilmoittautumiset ja lisätietoa:



Yhteisöasiamies, Pyhäjärven kaupunki
Eeva Vaskilampi 044 4457 608 eeva.vaskilampi@pyhajarvi.fi



Projektiasiantuntija Virkeästi Arjessa -hanke
Vilma Linnanen 040 1857 704 vilma.linnanen@pyhajarvi.fi

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