

Hyvinvointiasema Sarastuksessa alkaa vapaaehtoisten marttojen ohjaama

# **IKÄÄNTYNEIDEN HYVÄN MIELEN EVÄÄT - RYHMÄ**

- Ryhmä on suunnattu tavallisille ikääntyneille, jotka kaipaavat seuraa ja ovat kiinnostuneita omaa hyvinvointia tukevasta toiminnasta.
- Ryhmä kokoontuu 6 kertaa joulutammikuussa.
- Kokoontumisten aiheina esim. ruoka, luonto, liikunta ja kulttuuri.
- Yhdessä valmistetaan myös helppotekoista ja terveellistä ruokaa sekä välipaloja.
- Ryhmään otetaan 10 ensin ilmoittautunutta (ei velvoita olemaan joka kerta paikalla).
- Kokoontumisajat: to 13.12 klo 12-14, to 20.12 klo 13-15, to 3.1 klo 12-14, to 10.1 klo 12-14, to 17.1 klo 12-14 ja to 24.1 klo 12-14.

**Ilmoittautumiset Sarastukseen  
palveluohjaajalle 5.12. mennessä!  
Palveluohjaaja puh: 040 5360156**

Hyvinvointiasema Sarastus, Valtatie 10, Inkeroinen