

Säkylän  
Hyvintointitreenit

*eee*

## Sata syytä hyvinvointiin

**niel**  
Länsirannikon  
ielenterveys

### Teemat:

*eee*

1. Tutustuminen
2. Ulkoilu
3. Ulkopuolinen luennoitsija
4. Elämäni Biisi
5. Liikunta
6. Teatteri
7. Myönteinen muistelu
8. Ryhmän viimeinen kerta

### Yleistä:

*eee*

- Aika: 16.8.-13.12. (lokakuu tauko), joka toinen tiistai klo 14-16
- Paikka: Säkylän TK, Vimma
- Ryhmä +65 vuotiaille
- Ryhmän koko 8 henkilöä
- Ryhmään ilmoittautuneet haastatellaan ennakkoon puhelimesta

### Tavoite:

*eee*

Iloa ja vaihtelua arkeen, pois arjen rutiineista, uusia ihmissuhteita

### Ohjaajat (ilmoittautumiset, kyselyt)

*eee*

Erja Mäkilä p. 040 5722 129  
Irja Riihimäki p. 044 533 6698

Säkylän  
Hyvintointitreenit

eee

## Sata syytä hyvinvointiin

niel  
Länsirannikon  
ielenterveys

### Kokoontumiskerrat

eee

#### 1. Tutustuminen

- ohjaajien & ryhmäläisten & toiminnan esittely
- ryhmän tavoitteet, yhteiset pelisäännöt

#### 2. Ulkoilu

- kävelyretki Pihlavan laavulle (makkaraa + mehua)

#### 3. Ulkopuolinen luennoitsija:

- omasta hyvinvoinnista huolehtimisen peruskivet
- keskustelua omista keinoista hyvinvointiin

#### 4. Elämäni Biisi

- musiikkivisa itselle tärkeistä lauluista

#### 5. Liikunta:

- venyttely

#### 6. Teatteri

- teatteriesitys Rauman teatterissa

#### 7. Myönteinen muistelu

- korttien avulla muistelu

#### 8. Ryhmän viimeinen kerta

- keskustelua ryhmän kesken + loppukahvit

### Ohjaajat (ilmoittautumiset, kyselyt)

eee

Erja Mäkilä p. 040 5722 129  
Irja Riihimäki p. 044 533 6698