

*Kaipaatko juttuseuraa ja yhdessäoloa
muiden kanssa? Oletko yksinäinen?
Tarvitsetko tukea mielenterveyden tai
päihteidenkäytön kysymyksissä?
Kaipaatko iloa ja naurua elämään?*

Myyrastissa saat mahdollisuuden yksilölliseen tukeen ja ohjaukseen, erilaisiin ryhmiin sekä vapaamuotoiseen toimintaan ja yhdessäoloon.

Tervetuloa!

Vanhusten Kotiapusäätiön Myyrastin toiminta on maksutonta ja suunnattu vantaalaisille ikääntyville. Voit tulla ilman ajanvarausta ja lähetettä. Toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset.

Toimintaa rahoittavat Vantaan kaupunki ja Veikkaus.



VANHUSTEN
KOTIAPUSÄÄTIÖ

*Mielenterveysyhteisö
MYYRASTI*



AVOINNA arkisin klo 9-15

Jönsäksentie 6, 3. kerros

01600 Vantaa

p. 050 543 8396

myyrasti@kolumbus.fi

www.vanhustenkotiapu.fi/mielenterveysyhteisot/

www.facebook.com/rastitoiminnat

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tavataan musiikin merkeissä 10.15 – 11	Luovuuden lähteillä 9.30 -10.30	Elämäntaparyhmä 9.30 – 10.30 (lisätietoa ohjaajilta)	Ruokaryhmä 9 - 11	Kuntosali 9-10 (lisätietoa ohjaajilta)
Viikko- kokoontuminen 11 -11.30	Liikunta 11 – 11.45	Tuolijumppa 11 – 11.45	Tavataan musiikin merkeissä 11.15 -12	Aivojumppa 11 -12
Liikuntavartti 13 - 13.15	Suvanto ryhmä 12 -14 (lisätietoa ohjaajilta)	Sisäcurling 13 - 13.45	Asahi / Taukojumppa 13 – 13.30	Yhteislaulu 13 - 14
Pelataan yhdessä 13.15 – 14.15	Turinatuokio 13 – 14	Senioripysäkki- ryhmä 13 – 14.30 (lisätietoa ohjaajilta)	Rentoutus 13.30 – 14	

Sinisellä taustalla olevista ryhmistä saat lisätietoa Myyrastin henkilökunnalta. Kaikki muut ryhmät ovat avoimia, ja niihin voit tulla mukaan milloin tahansa. Yhteisökahvit päivittäin klo 12.00.