

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

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

Tervetuloa!

Vanhusten Kotiapusäätiön Havurastin toiminta on maksutonta ja suunnattu vantaalaisille ikääntyville. Voit tulla ilman ajanvarausta ja lähetettä. Toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveystalouden ammattilaiset. Toimintaa rahoittavat Vantaan kaupunki ja Veikkaus.

VANHUSTEN
KOTIAPUSÄÄTIÖ



*Mielenterveysyhteisö
HAVURASTI*



AVOINNA arkisin klo 9-15
Eteläinen Rastitie 12, 01360 Vantaa
p. 050 3407888

marja.helvamo@vanhustenkotiapu.fi
havurasti@vanhustenkotiapu.fi
www.vanhustenkotiapu.fi/mielenterveysyhteisot/
www.facebook.com/rastitoiminnat

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Levyraati klo 10 - 11	Toiminnallinen ryhmä klo 10 – 11.30	Senioripysäkki- ryhmä klo 9.30 – 11 (lisätietoa ohjaajilta)	Jutunjuuri klo 10 – 11 (Ei kuukauden viimeisenä torstaina, kts. ”meno päällä” -ryhmä)	Aivojumbppaa klo 10-11
Elämäntaparyhmä klo 10 – 11.15 (lisätietoa ohjaajilta)	Yhteislaulu klo 12.15 – 13.15	Musiikin iloa klo 10 - 11	”Meno päällä” -ryhmä (joka kuukauden viimeinen torstai) Retkien aikataulut netistä tai ilmoitustaululta.	Asahi – terveysliikunta klo 12.15 - 12.45
Taukojumppa klo 13.00	Hehku –tunneryhmä/ Voimaneidot klo 13 – 14.30 (lisätietoa ohjaajilta)	Tuolijumppa klo 13 - 13.30	Voimaa metsästä – kävely klo 12.15 - 13	Rentoutusryhmä klo 13.30 - 14
Viikko- kokoontuminen klo 13.15		Peliryhmä klo 13.45-14.30	Draamapaja klo 13-14.30	
Havurastin Hakkerit klo 13.00 (lisätietoa ohjaajilta)		Kuntosaliryhmä klo 14-15 (lisätietoa ohjaajilta)	Suvanto –ryhmä klo 12 – 14 (lisätietoa ohjaajilta)	
Yhdessä yksin - ryhmä klo 13.00-14.30				

Sinisellä taustalla olevista ryhmistä saat lisätietoa Havurastin henkilökunnalta. Kaikki muut ryhmät ovat avoimia, ja niihin voit tulla mukaan milloin tahansa. Yhteisökahvit päivittäin klo 13.00-14.00.