



## Olisiko Ystäväpiiri-ryhmä sinun juttusi?

### Ikääntyville ihmisille suunnattu Ystäväpiiri-ryhmä alkaa syksyllä Raumalla

Vanhustyön keskusliiton kehittämässä Ystäväpiiri-ryhmätoiminnassa tapaavat ikääntyviä ihmisiä, jotka haluavat tutustua uusiin ihmisiin ja joita yksinäisyys on koskettanut. Ryhmää ohjaavat koulutetut Ystäväpiiri-ohjaajat, ja ryhmän toteuttaa ikääntyneiden palvelut.

Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä ja se kokoontuu 12 kertaa kolmen kuukauden aikana. Ryhmän kantavia voimia ovat mukava yhdessäolo sekä yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja jakaminen. Jokainen ryhmä on osallistujensa näköinen: kaikki voivat vaikuttaa siihen, mitä yhdessä tehdään ja toiminta suunnitellaan kaikille sopivaksi.

Ystäväpiiri-ryhmätoiminnasta on saatu hyviä tutkimustuloksia: osallistujista 98 % suosittelee toimintaa muille. Ryhmien aikana yksinäisyys on lievittänyt, ystävyyssuhteita on syntynyt ja terveyden on koettu kohentuneen. Lisäksi ryhmiin osallistuminen on virkistänyt muistia.



Ystäväpiiri-ryhmä kokoontuu kerran viikossa iltapäivällä. Ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen. Ohjaajat tapaavat sinut ennen ryhmän alkamista.

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Tanja Hakulinen 044 4036332  
**Ota rohkeasti yhteyttä!**