



AIVOJUMPPA Kajaani



Aivojumppa Brain gym®- ohjelmaa mukaileva aivojumppa sisältää liikkeitä, joilla harjoitetaan mm. keskittymistä, kuuntelemista ja näkemistä. Ryhmä on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen, sekä muististaan huolestuneille.

Tavoitteena on virkistää aivojen ja kehon kokonaisvaltaista toimintaa hermoratayhteyksiä vahvistavia harjoituksia tekemällä.

Keväällä 2025 kokoontuu kaksi eri ryhmää, **valitse kumpaan ryhmään haluat osallistua**

Tapaamiset maanantaisin klo 11-12.30

Ryhmä 1;

13.1 , 27.1 , 10.2 , 24.2 , 10.3 , 24.3 , 7.4 , 5.5 , 19.5

Ryhmä 2

20.1 , 3.2 , 17.2 , 3.3 , 17.3 , 31.3 , 28.4 , 12.5 , 26.5

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Heidi Sirviö, muistiasiantuntija

p. 040 835 1660

heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net