



AIVOJUMPPA KAJAANI

Aivojumppa Brain Gym®- ohjelmaa mukaileva aivojumppa sisältää liikkeitä, joilla harjoitetaan mm. keskittymistä, kuuntelemista ja näkemistä.

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

Syksyllä kokoontuu kaksi eri ryhmää, valitse kumpaan ryhmään haluat osallistua!

Ryhmä 1:

5.8, 19.8, 2.9, 16.9, 30.9, 21.10, 4.11, 18.11, 2.12

Ryhmä 2:

12.8, 26.8, 9.9, 23.9, 7.10, 28.10, 11.11, 25.11, 9.12

Os. Kauppakatu 36 a 6, 87100 Kajaani
Kainuun Muistiyhdistys ry:n tilat

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Heidi Sirviö, muistiasiantuntija

p. 040 835 1660

heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kainuu