

# 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..

Keväällä 2026 kokoontuu kaksi eri ryhmää, **valitse kumpaan ryhmään haluat osallistua**

maanantaisin klo 11-12.30

Ryhmä 1; 2.2. / 16.2. / 16.3. / 30.3. / 20.4. /  
4.5. / 18.5. / 1.6. / 8.6.

Ryhmä 2; 26.1. / 9.2. / 23.2. / 9.3. / 23.3.  
13.4. / 27.4. / 11.5. / 25.5.



Kainuun muistiyhdistys ry,  
Kauppakatu 36 a 6, 87100 Kajaani

## **Lisätiedot ja ilmoittautumiset**

Heidi Sirviö, muistiasiantuntija

p. 040 835 1660

[heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net)