



MUISTITREENI SOTKAMO



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kainuu

Treenataan muistia erilaisin keinoin!

Muistitreeni on tarkoitettu muististaan huolestuneille, vasta muistisairauteen sairastuneille sekä heidän läheisilleen.

Tapaamisissa tehdään muistia ja aivotoimintaa aktivoivia tehtäviä sekä jumpataan kepeitä jumppaliikkeitä. Keskustellaan muistiin liittyvistä asioista.

Tapaamiset syksyllä 2024

Torstaisin klo 14 - 15.30

15.8 / 5.9 / 3.10 / 7.11

Sotkamon työväentalo
Akkoniementie 3, 88600 Sotkamo

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Heidi Sirviö, muistiasiantuntija

p.040 835 1660

heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net