



Neurotreeni AVH Kajaani

**Kokoontumiset ovat tiistaisin klo 11-12.30 seuraavasti:
15.9. / 13.10. / 10.11. / 8.12.**

Muistiyhdistyksellä, Kauppakatu 36 A 6 3. krs (hissitalo)

Neurotreeni-ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus jonka muistiongelmia tai muu kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen.

Ryhmän osallistujille tarjotaan tietoa, ohjausta ja neuvontaa muistiin ja kognitiivisiin oireisiin liittyvistä asioista. Osallistujien kanssa keskustellaan muisti- ja aivoterveysten liittyvistä asioista, tulevaisuuteen varautumisen keinoista sekä kodin turvallisuuteen liittyvistä aiheista. Ryhmässä keskustellaan myös osallistujien toiveista lähteviä aiheita.

Tapaamisissa on myös toiminnallinen osio, jossa on aivojumppaa, aivoja aktivoivia harjoitteita, musiikkia ja vinkkejä kotiharjoitteluun.

 **Lisätietoa ja yhteydenotto**
Elli Heikkilä-Anttonen
p. 044 748 0663

 **elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net**


Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kainuu