

Neurotreeni-tapaamiset syksy 2024

Neurotreeni-ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus jonka muistiongelmät 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 aivoterveysteen 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

Kokoontumiset ovat seuraavasti;

- **Ma 26.8. klo 12-13.30**
- **Ma 23.9. klo 12-13.30**
- **Ma 28.10. klo 12-13.30**
- **Ma 25.11. klo 12-13.30**

Os. Kirkon alasali, Ristijärventie 1, 88600 Sotkamo

Ryhmässä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset ;

Elli Heikkilä- Anttonen p. 044 748 0663
elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net