

# 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;**

- **Ti 13.8. klo 12-14 Luotsikiertue tapahtuma**
- **Ti 10.9. klo 13.30-15**
- **Ti 22.10. klo 13.30-15**
- **Ti 19.11. klo 13.30-15**



**Os. Ikolan Pappila, Hyryntie 26, 88900 Kuhmo**

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](mailto:elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net)**