

# Neurotreeni-tapaamiset

Parkinson Kajaani

**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;**

- **Ke 5.2. klo 10-11.30**
- **Ke 5.3. klo 10-11.30**
- **Ke 2.4. klo 10-11.30**
- **Ke 7.5. klo 10-11.30**

**Os. Kauppakatu 36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani (Muistiyhdistyksen toimitilat)**

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)**

