

# Neurotreeni-tapaamiset

AVH työikäiset 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;**

- **Ti 15.1. klo 16.30-18**
- **Ti 19.2. klo 16.30-18**
- **Ti 19.3. klo 16.30-18**
- **Ti 23.4. klo 16.30-18**
- **Ti 21.5. klo 16.30-18**

**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)**