



Syksyllä alkava!

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

**Ajankohta: Torstaisin 17.9.-10.12.2026
klo 12:30–14:00**

**Pyrylä, Verkkotie 11
888400 Ristijärvi**

Kohderyhmämme koostuu itsenäisesti arjessa toimivista ikääntyvistä henkilöistä, jotka kokevat muistitoimintaan liittyviä haasteita.
(Ryhmään n.10 hlöä)

Sisältönä Virtaa omaan eloon-tukea elintapamuutokseen tapaamisissa on vaihtuvat teemat



Lisätietoja:

Heidi Sirviö p. 040 8351660

heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net





Syksyllä alkava!

VIRTAA OMAAN ELOON - RYHMÄ

Ajankohta: Torstaisin 17.9-10.12.2026
klo 12:30-14:00

**Pyrylä, Verkkotie 11
888400 Ristijärvi**

Aloitustapaaminen 17.9. ja päätöstapaaminen 10.12.

- 
- 17.9
 - 1.10.
 - 15.10.
 - 29.10.
 - 5.11.
 - 26.11.
 - 3.12.
 - 10.12.

Sisältönä Virtaa omaan eloon-ryhmän tapaamisissa on vaihtuvat teemat osallistujien toiveiden mukaan

Lisätietoja:

Heidi Sirviö p. 040 8351660
heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net