

# AIVOJUMPPAA IKÄIHMISILLE

kevyttä liikuntaa sinulle, jonka liikkuminen arjessa on syystä tai toisesta vähäistä



Toiminta on tarkoitettu ikääntyville henkilöille, joilla on muistin toiminnan häiriöitä tai muuta toimintakyvyn alenemaa, jotka vaikeuttavat arjessa selviytymistä.

Aivojumppa parantaa mm. keskittymiskykyä sekä tarkkaavaisuutta

Ryhmiä järjestetään kaikissa Kainuun kunnissa.  
Osallistuminen on maksutonta

Tapaamisissa saat myös tietoa aivoihin ja muistiin liittyen

## Ristijärvi

Verkkotie 11, Pyrylä

**torstai 25.9. klo 11-12.30**

**torstai 6.11. klo 11-12.30**

**torstai 20.11 klo 11-11.45**

**torstai 4.12. klo 11-12.30**

**torstai 18.12 klo 11-11,45**

## Lisätiedot:

Heidi Sirviö p. 040 835 1660  
[heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net)

