

AIVOJUMPPAA IKÄIHMISSILLE

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 ja tarkkaavaisuutta sekä toimintakykyä arjen askareisiin

Ryhmiä järjestetään kaikissa Kainuun kunnissa.
Osallistuminen on maksutonta

Tapaamisissa saat myös tietoa aivoihin ja muistiin liittyen

Vuolijoki
pankkitalo, Kajaanintie 2

**1.9. / 15.9. /
13.10. / 20.10. /
10.11.**

klo 10 - 11

Lisätiedot:

Lea Torvinen, p. 040 520 7642
lea.torvinen@kainuunmuistiyhdistys.net



Toiminta kuuluu Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen Kainuussa toimintaan.
Toteutetaan STEAn ja Kainuun hyvinvointialueen avustuksilla.