

# Aivojumppa Puolanka

Aivojumpassa yhdistellään Brain Gym®- ohjelmaa mukailevia liikkeitä, sekä tuolitanssia. Liikkeillä harjoitetaan mm. keskittymistä, tasapainoa ja koordinaatiota. Ryhmä on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä muististaan huolestuneille.

Tavoitteena on virkistää aivojen ja kehon kokonaisvaltaista toimintaa hermoratayhteyksiä aktivoivia harjoituksia tekemällä.

## Keskiviikko

**25.2. / 25.3. / 29.4. / 20.5.**

**klo13:15–14:00**

Kirkkokatu 1, Puolanka

**TERVETULOA!**



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Kainuu

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Tuija Moilanen 040 1896 831

[tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net)