

Aivojumppa Suomussalmi

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.

Torstaina

12.2. / 26.2. / 12.3. / 26.3. / 9.4. / 23.4. / 7.5. /21.5.

klo 12:00-13:00

Kiannon kuohut, alakerran ryhmätila
Jalonkatu 1, Suomussalmi

TERVETULOA!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kainuu

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Tuija Moilanen p. 040 1896 831
tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net