

Aivojumppa ja muistiporina SOTKAMO

Aivojumppa/muistiporina on tarkoitettu muististaan huolestuneille, vasta muistisairauteen sairastuneille sekä heidän läheisilleen.

Aivojumppa Brain gym®- ohjelmaa mukaileva aivojumppa sisältää liikkeitä, joilla harjoitetaan mm. keskittymistä, kuuntelemista ja näkemistä.

Keskustellaan muistisairauksista, sekä niiden tuomista muutoksista arkeen. Tietoa, tukea ja vinkkejä.

tiistaisin klo 12-13.30
3.2./ 31.3./ 28.4./ 26.5.

Asema 13, kahvila
Keskuskatu 13 88600 Sotkamo

Ilmoittautuminen sekä lisätiedot:

Heidi Sirviö, muistiasiantuntija

p. 040 835 1660

heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net

