



**Tervetuloa mukaan laulamaan, kuuntelemaan, muistelemaan
ja kokemaan musiikin voima yhdessä!**

Musiikki ja Muistot

**Maanantaisin klo 12-13 seuraavasti: 7.9. / 12.10. / 2.11. / 16.11.
Seurakuntatalo, Otanmäki**

Musiikki ja Muistot on lämminhenkinen ryhmä, jossa musiikin avulla vahvistetaan hyvinvointia, iloa ja yhdessäoloa.

Ryhmässä ei tarvitse osata laulaa tai soittaa – tärkeintä on osallistuminen omalla tavallaan.

Ryhmässä hyödynnetään musiikkia monipuolisesti:

🎵 **Lauletaan** tuttuja lauluja yhdessä.

🎶 **Kuunnellaan** eri aikakausien musiikkia.

💙 **Herätellään** muistoja musiikin avulla.

😊 **Rentoudutaan** ja nautitaan musiikista turvallisessa ilmapiirissä.



**Kainuun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

📞 **Lisätietoa ja yhteydenotto**
Elli Heikkilä-Anttonen
p. 044 748 0663

✉ **elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net**



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kainuu