

MUISTIKUNTO-RYHMÄ

Lapin Muistiyhdistys ry:n Lapin Muistikunto-hanke järjestää yhteistyössä Kolarin kunnan kanssa Muistikunto – ryhmän

- Aika:** Helmikuu: ti 6.2., ti 13.2., ti 20.2., ti 27.2.
Maaliskuu: ti 13.3., ti 20.3., ti 27.3.
Ryhmät ovat klo 11.00 – 13.00
- Paikka:** Kolarin Palvelutalon takkahuone, Ruuttikatu 3
- Ryhmän toiminta:** Muistikunto- ryhmässä yhdistetään liikunnallinen harjoittelu muistiharjoituksiin ja aivojen aktivointiin.
- Ryhmän harjoitukset koostuvat: tasapainon, lihasvoiman ja liikkeen harjoituksista, joihin yhdistetään muistia ja keskittymistä edellyttäviä harjoituksia. Harjoitukset sovelletaan ryhmäläisten omia kykyjä ja taitoja vastaaviksi.
- Ryhmän kesto:** 120 min./ryhmäkerta. Yhteensä 7 kertaa.
- Ryhmä on tarkoitettu:** kotona asuville muistisairaille. Ryhmään voi osallistua myös muistisairaana lähi-ihminen. Ryhmään otetaan 10 osallistujaa.
- Ryhmän ohjaajat:** Mirja Heikkala, KM, ravintovalmentaja, hankesuunnittelija
Lapin Muistiyhdistys ry, Muistikunto-hanke
Hanna Ruonala, sh (YAMK), hanketyöntekijä
Lapin Muistikunto-hanke
Tuula Mantovaara, muistiohjaaja, Kolari
Leena Palovaara-Pelttari, fysioterapeutti, Kolari
- Ilmoittautuminen:** ti 30.1.2018 mennessä 040 5080 482 tai toimisto@lapinmuistiyhdistys.fi
- Lisätietoja:** Mirja Heikkala, 045 668 3844, mirja@lapinmuistiyhdistys.fi
- Toivomme, että sinulla on mahdollisuus osallistua mahdollisimman moneen ryhmäkertaan.