

Aivoterveys on elämänmittainen asia

www.lapinmuistiyhdistys.fi

AIVOTERVEYSPOLKU

Lapin Muistikunto -hanke tarjoaa Ranuan alueella tietoa, ohjausta ja neuvontaa aivoterveystiedosta. Tavoitteena on kannustaa osallistujia kiinnittämään huomiota omaan aivoterveystietoonsa.

Paikka: Kunnanviraston valtuustosali, Aapiskuja 6 B

Aika: ti 17.4., to 3.5. ja ti 15.5.2018 klo 12-14

Aivoterveyspolku on suunnattu kaikille omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Tilaisuuksissa käsitellään aivoterveystietoon liittyviä asioita. Kokouksia on kolme, joista jokainen kestää kaksi tuntia. Koulutuksen teemat jakautuvat seuraavasti:

AIVOJEN AKTIVOINTI,
SOSIAALISET
SUHTEET,
HARRASTUKSET

UNI, STRESSI,
MIELEN
HYVINVOINTI

RAVINTO,
LIIKUNTA

Sitovat ilmoittautumiset **perjantaihin 6.4.2018** mennessä Lapin Muistiyhdistyksen toimistolle sähköpostilla toimisto@lapinmuistiyhdistys.fi tai puhelimitse 040 508 0482.

Henkilöillä, jotka ovat osallistuneet Aivoterveyspolkuun on mahdollisuus jatkaa kouluttautumista oman alueensa aivoterveyslähettilääksi vuoden 2018 aikana. Tästä lisätietoja myöhemmin.

Lisätietoja antavat: Mirja Heikkala, 045 668 3844 ja Hanna Ruonala, 045 668 845



Lapin
Muistikunto
-hanke
2016-2018