



Aivoterveyttä, muistin kehittämistä ja harjoituksia turkulaisille ikääntyville

# Muistijumppakurssi etäyhteydellä

Muistijumppa on tarkoitettu ikääntyville **turkulaisille**, jotka ovat kiinnostuneita muistinsa kehittamisestä ja joilla ei ole todettu muistisairautta. Osallistuminen kurssille ei maksa mitään.

Kurssilla saat tietoa aivoterveysten hoitamisesta, oman muistin vahvuuksien hyödyntämisestä ja uusien muistikeinojen oppimisesta. Jokainen kurssikerta sisältää teoretietoaa muistiin liittyvistä asioista sekä käytännön muistiharjoituksia.

Koronatilanteen vuoksi kurssi järjestetään Teams-etäyhteydellä. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen tai tabletin, internetyhteyden ja kuulokkeet.

**Kurssi toteutetaan kuuden kerran sarjana keskiviikkoisin 14.30-16.00.**

- 10.3.** Mitä muisti on ja miten se toimii?
- 17.3.** Miten liikunta vaikuttaa muistiin?
- 24.3.** Unen merkitys aivoterveyteen
- 31.3.** Ravinnosta aivoterveyttä?
- 7.4.** Miten harjoitan muistiani?
- 14.4.** Muistelun merkitys ja sosiaalisuuskin huoltaa muistia



**Lisätiedot ja ilmoittautumiset 8.3.2021 mennessä:**

Kaisa Karvonen puh. 040 353 3059 [kaisa.karvonen@muistiturku.fi](mailto:kaisa.karvonen@muistiturku.fi)