

Tervetuloa kevään 2022 NEUROTREENI-tapaamisiin!

Neurotreeni-ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus jonka muistiongelmät tai muu kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen.

Ryhmän osallistujille tarjotaan tietoa, ohjausta ja neuvontaa muistiin ja kognitiivisiin oireisiin liittyvistä asioista. Osallistujien kanssa keskustellaan muistiin liittyvistä asioista, tulevaisuuteen varautumisen keinoista sekä kodin turvallisuuteen liittyvistä aiheista. Ryhmässä keskustellaan myös osallistujien toiveista lähteviä aiheita. **Tapaamisissa on myös toiminnallinen osio**, jossa on aivojumppaa, aivoja aktivoivia harjoitteita, musiikkia ja vinkkejä kotiharjoitteluun.

Tapaamisten sisältö ja kokoontumiset on seuraavasti;

➤ **2.3. klo 10-11.30**

Mitä muisti on? Mihin sitä tarvitaan?

➤ **5.4. klo 10-11.30**

Turvallisesti kotona (SPEK)

➤ **3.5. klo 10-11.30**

**Tulevaisuuteen varautumisen keinoista
mm.edunvalvontavaltuutus**



Os.Turinatupa, Akkonientie 9, 88600 Sotkamo

Ryhmässä kädyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä. **Tapahtumat ovat teille maksuttomia.**

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset
Elli Heikkilä- Anttonen p. 044 748 0663
(voi soittaa tai laittaa tekstiviestiä)
tai s-posti **elli.heikkila-
anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net**

KÄYDÄ TOISSA
SIIVOTA KOTONA
KÄYDÄ KAUPASSA
LIKKUA ULKONA
OLLA LÄSNÄ
PUKEUTUA LÄMPIMÄSTI
KÄYDÄ KYLVYSSÄ
NUKKUA HYVIN
JUOI VEDYÄ
SYÖ

