

Tervetuloa kevään 2022 NEUROTREENI-tapaamisiin

Neurotreeni-ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus jonka muistiongelmien 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;

➤ **24.2. klo 13-15 Ensimmäinen tapaaminen; toiveita ja ajatuksia tulevasta**

➤ **24.3. klo 13-15**

Mitä muisti on? Mihin sitä tarvitaan?

➤ **21.4. klo 13-15**

Turvallisesti kotona (SPEK)

➤ **31.5. klo 13-15**

**Tulevaisuuteen varautumisen keinoista
mm.edunvalvontavaltuutus**

Os. **Tarinatupa**, Rajakatu 52, **Kuhmo**

Ryhmässä käydyt 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

