

Lempeästi lentoon

Tule kokemaan elämyksiä, jotka saavat mielen nousemaan siivilleen. Lento on kohtaamispaikka, jossa muistot ja tekemisen ilo kohtaavat.

Tule virkistävään yhteiseen tapaamiseen omaishoitajille ja hoidettaville. Omaishoitajille tarjoamme rentouttavaa ohjelmaa tunnin verran. Ohjelman ajan pidämme hoidettavista turvallisesti huolta. Nautimme tarjoilusta ja vietämme yhteistä aikaa laulaen, pelaillen ja tanssahdellen.

18.4.2026 klo 13 - 15.30

**Helsingin Muistiyhdistys ry
Tenholantie 10, Ruskeasuo**

Hinta: 30 €/pari

**Ohjattu osuus:
noin klo 13.30-14.30 omaishoitajille
joogaohjaaja
Charlotta Eskolan johdolla
rauhhoittavaa liikettä, lempeää
hengittelyä ja venyttelyä**

**Ladataan akkuja, lasketaan
kierroksia ja nautitaan
toistemme seurasta rennosti ja
vapaasti.**

Tule ihan sellaisena kuin olet.

Tervetuloa lempeästi Lentoon!

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
rimon.säära@gmail.com**



**Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa**