



#MUISTISOPPA - AIVOT TERÄVIKSI, MUISTI VIRKEÄKSI! TULE MUKAAN AIVO- JA MUISTITERVEYDEN RYHMÄTOIMINTAAN!

**Seniори, tule mukaan!**

Kaipaako vinkkejä aivojen terveyden ylläpitämiseen? Haluatko oppia harjoituksia, jotka auttavat pitämään muistin virkeänä? Tule mukaan **#Muistisoppa-tapahtumaan**, jossa saat kattilasta juuri sitä, mitä aivosi tarvitsevat!

**Tapaamiskerrat sisältävät:**

- Neljä innostavaa tapaamista, joissa pureudumme aivojen ja muistin terveyden saloihin.
- Selkokielen ja helppotajuinen sisältö, joka sopii kaikille osallistujille.
- Asiantuntevat ohjaajat jakavat käytännön vinkkejä ja neuvoja aivojen ja muistin hyvinvoinnin tukemiseksi
- Harjoituksia ja toiminnallisia tehtäviä, jotka auttavat pitämään aivot virkeinä ja muistin kirkkaana.

**Ajankohta ja paikka:**

Päivä: **KESKIVIKKOISIN 13.9., 11.10., 22.11., 13.12**

Aika: **10.30 - 12.00**

Paikka: **Riistavuoren palvelukeskus, Isonnevantie 28, Helsinki**

Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu mukaan mahdollisimman pian.

**Voit ilmoittautua soittamalla tai laittamalla viestiä numeroon 0400 25 0404**

#Muistisoppa - aivojesi ja muistisi hyväksi!

**Lämpimästi tervetuloa!**



[www.mukes.fi](http://www.mukes.fi)