

# 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;**

➤ **10.3. klo 10-11.30** Ensimmäinen tapaaminen; toiveita ja ajatuksia tulevasta

➤ **7.4. klo 10-11.30**

**Mitä muisti on? Mihin sitä tarvitaan?**

➤ **17.5. klo 10-11.30**

**Turvallisesti kotona (SPEK)**

➤ **9.6. klo 10-11.30**

**Tulevaisuuteen varautumisen keinoista**  
**mm.edunvalvontavaltuutus**



**Suomussalmen vanhustentaloyhdistys ry | Syväyksenkatu 18 B  
| 89600 Suomussalmi**

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**

