

TERVETULOA "MUISTIJUMPPA"-kurssille

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys järjestää yhteistyössä Turun kaupungin kanssa muistijumppakursseja. Kurssit on tarkoitettu turkulaisille ikääntyville henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita aivoterveystä sekä muistin hoitamiseen ja kehittämiseen liittyvistä asioista. Osallistujalla voi olla **muistisairauksien riskitekijöitä, mutta ei muistisairautta.**

Kurssit toteutetaan seitsemän kerran sarjana ja kokoontumiset ovat kerran viikossa 1,5 tuntia/kerta. Jokainen kerta sisältää teoriaosuuden muistiin liittyvistä asioista sekä käytännön muistiharjoituksia. Tavoitteena on kannustaa osallistujia oman muistin vahvuuksien hyödyntämiseen sekä uusien muistikeinojen opetteluun. Kurssi on osallistujille maksuton.

Lisätiedot:

Muistiohjaaja, fysioterapeutti Anita Elfving

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

puh.040-183 2966 tai anita.elfving@muistiturku.fi

