

Liikuntaa muistille! -musiikkiliikuntaryhmä



Keinukamarin sali, 1.krs.

Pikkujärventie 2, Hämeenlinna



Torstaisin klo 15.00-16.00

Kevätkausi 16.1.-29.5.2025 (tauot 27.2. ja 13.3.)

Tervetuloa matalan kynnyksen ryhmään, jossa liikkuminen on helppoa ja hauskaa, mutta aktivoi aivoja tehokkaasti ja samalla kuntokin nousee. Ryhmässä tehdään muistia kehittäviä tanssillisia liikesarjoja. Mukaan voi tulla vaikka muistin tai liikkumisen kanssa olisi jo haastetta. Muistisairauteen sairastunut voi tulla ryhmään yksin tai läheisensä kanssa yhdessä liikkumaan.

Ryhmä on maksuton. Ilmoittaudu mukaan!

ILMOITTAUTUMISET:

info@muistiaina.fi tai puh. 044 726 7400

Kanta-Hämeen Asiantuntija- ja tukikeskus
Muistiluotsi: **www.muistiaina.fi**



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme