

Liikuntaa muistille! -musiikkiliikuntaryhmä

HATTULA



Parolan Nurtsin Vintti

Parolantie 53, Hattula

Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30

Syyskausi 20.8.-3.12.2025 (tauko 15.10.)

Tervetuloa matalan kynnyksen ryhmään, jossa liikkuminen on helppoa ja hauskaa! Ryhmässä aktivoit aivoja tehokkaasti ja samalla kuntokin nousee. Ryhmä sopii sinulle, jolla on jo muistin tai liikkumisen kanssa haastetta, mutta voit myös tulla ennaltaehkäisemään haasteita tai yhdessä muistisairauteen sairastuneen läheisesi kanssa.

Ryhmä on maksuton ja mukaan voit tulla milloin tahansa, ei ilmoittautumista! Ohjaajana muistiterveysasiantuntija Milka Lintinen.

Tiesitkö, että voit vahvistaa aivoterveystäsi musiikkiliikunnalla? Monen kuntoisille sopivat tanssilliset liikesarjat edistävät muistin toimintaa, tukevat hahmottamiskykyä ja tasapainoa. Inspiroiva musiikki ja yhdessä tekeminen kohentavat mielialaa sekä rohkaisevat kokeilemaan uusia asioita!

VOIT KYSYÄ LISÄÄ: milka.lintinen@muistiaina.fi
puh. 044 493 2571 www.muistiaina.fi

Toiminnan järjestävät yhteistyössä:

Hattulan kunnan liikuntapalvelut ja
Kanta-Hämeen Asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi

