

Liikuntaa muistille! -musiikkiliikuntaryhmä

HÄMEENLINNA



Keinukamarin sali, 1.krs.

Torstaisin klo 15.00-16.00

Pikkujärventie 2, Hämeenlinna

15.1.-14.5.2026 (tauot 29.1. ja 26.2.)

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 ilmoittautua milloin tahansa!
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!

ILMOITTAUDU TAI KYSY LISÄÄ!

milka.lintinen@muistiaina.fi

puh. 044 493 2571

www.muistiaina.fi

Toiminnan järjestää: Kanta-Hämeen Asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme