

Liikuntaa muistille! -musiikkiliikuntaryhmä

HATTULA



Parolan Nurtsin Vintti

Parolantie 53, Hattula

Keskiviikkoisin klo 14.15-15.15

21.1.-13.5.2026 (tauot 4.2. ja 25.2.)

Liikuntaa muistille! -ryhmässä tehdään musiikin rytmittämänä muistia, tasapainoa ja hahmottamista kehittäviä helppoja tanssillisia liikesarjoja istuen ja seisten. Liikkuminen yhdessä on hauskaa, tutkitusti se aktivoi aivoja tehokkaasti ja samalla kuntokin nousee.

Tervetuloa mukaan edistämään aivoterveysttäsi! Muistisairaus tai liikkumisen haasteet eivät ole este osallistumiselle, päinvastoin! Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Osallistuminen ei maksa mitään ja voit tulla mukaan milloin tahansa, ei ilmoittautumista! Ohjaajana muistiterveysasiantuntija Milka Lintinen. Kysy lisätietoja: puh. 044 493 2571 tai milka.lintinen@muistiaina.fi

Toiminnan järjestävät yhteistyössä:
Kanta-Hämeen Asiantuntija- ja tukikeskus
Muistiluotsi www.muistiaina.fi
ja Hattulan kunnan liikuntapalvelut

 **Muistiluotsi**
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme
hattula