

Hämeenlinna

TADAA!

SYYSKAUSI 2026

Tanssia aivoille -ryhmä



Tiistaisin
Klo 15.00-16.00



Uimahallin liikuntasali
Uimarinpolku 2,
Hämeenlinna

Tervetuloa tutustumistunnille
ti 25.8. klo 15, ei ilmoittautumista!

Järjestämme kaksi kuuden kerran jaksoa,
voit ilmoittautua molempiin tai vain toiseen:

Jakso 1: 1.9.-6.10.

Jakso 2: 20.10.-24.11.

Tule edistämään aivoterveystäsi liikkumalla!

TADAA!-ryhmä sopii aivoterveytensä ylläpitämisestä kiinnostuneille, yhtä lailla kuin niille, joilla on haasteita muistin tai liikkumisen kanssa. Ryhmässä liikutaan seisten ja tuolilla istuen, kukin oman kunnon ja voinnin mukaan. Musiikin tahdissa tehtävät tanssin elementtejä sisältävät liikesarjat kehittävät mm. keskittymistä ja koordinaatiota. Tuntiin kuuluu myös 5-10 minuutin mittainen tietoisku aivoterveysteen liittyen.

Ryhmä on **maksuton!** Ryhmän järjestävät Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Muistiluotsi ja Muistijälki - aivoterveyttä elämän varrelle -hanke.

Ilmoittaudu tai kysy lisää!

Milka: puh. 044 493 2571
milka.lintinen@muistiaina.fi
www.muistiaina.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme



Muistijälki
Aivoterveyttä elämän varrelle