

# Hattula

# TADAA!

SYYSKAUSI 2026

## Tanssia aivoille -ryhmä



**Keskiviikkoisin**  
**Klo 15.00-16.00**



**Parolan Nurtsin Vintti**  
Parolantie 53, Hattula

**Tervetuloa tutustumistunnille**  
**ke 7.10. klo 15, ei ilmoittautumista!**

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

**Jakso 1: 2.9.-7.10.**  
**Jakso 2: 21.10.-25.11.**

### **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 järjestää Kanta-Hämeen Muistiluotsi yhteistyössä Hattulan kunnan kanssa.

### **Ilmoittaudu tai kysy lisää!**

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



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

**hattula**