

Maksuton

Yhdessä kohti aivoterveyttä -ryhmä verkossa syksyllä 2021

Elämä haastaa aivoja monin
tavoin:

liikumme liian vähän, käytämme
runsaasti suolaa, epäterveellisiä
rasvoja,
päihteitä,
stressaannumme ja nukumme
huonosti.

Tule mukaan innostavaan ryhmään
pohtimaan
ja oppimaan omaan
aivoterveyteen vaikuttavista
asioista!



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Pohjanmaa



Microsoft Teams
etäyhteydellä
kerran viikossa
keskiviikkoisin
alkaen 29.9 klo 18.30-20
yhteensä 10 kertaa.

Ohjaajana toimii
vapaaehtoinen
aivoterveyshenkilö.

Lisätiedot ja
ilmoittautuminen
23.9 mennessä
[www.suomenselanmuisti.fi
/kurssit-ja-ryhmat/](http://www.suomenselanmuisti.fi/kurssit-ja-ryhmat/)

Lisätietoja:
Kati Göös 044 770 0025 tai
kati.goos@suomenselanmuisti.fi

