

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!



Microsoft Teams
etäyhteydellä kerran
viikossa yhteensä 10 kertaa,
viikkojen 39-48 aikana.

Ohjaajana toimii
vapaaehtoinen
aivoterveyslähettäjä.

Lisätiedot ja
ilmoittautuminen
23.9 mennessä
www.suomenselanmuisti.fi

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



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Pohjanmaa

