



Aivoterveyttä ikääntyville -etävalmennusryhmä

Etävalmennusryhmä on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille keskisuomalaisille, jotka ovat saaneet muistisairauden riskitestistä vähintään 9 pistettä, ja haluavat tukea elämäntapojen muutokseen sekä omasta aivoterveystestistä huolehtimiseen.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE 2023

Millaisia aiheita ryhmässä käsitellään?

Ryhmässä keskustellaan muun muassa liikunnan, ruokailun, unen ja levon, sosiaalisten suhteiden ja mielen hyvinvoinnin teemoista. Lisäksi tehdään yhdessä erilaisia harjoituksia ja annetaan kotitehtäviä aivo- ja sydänterveysten edistämiseksi.

Milloin?

Puolitoista vuotta kestävä etävalmennusryhmä sisältää **11 tapaamiskertaa tiistaisin klo 12–13.30**. Teemoja ovat:

3.5.22	HUOM! klo 12–13 (yhteyksien testaus)
10.5.22	Tutustuminen ja johdattelua aivoterveuteen
17.5.22	Liikunta
31.5.22	Ruokailu
28.6.22	Aivotreeni
26.7.22	Uni ja rentoutuminen
6.9.22	Sosiaaliset suhteet
8.11.22	Mielen hyvinvointi
7.2.23	Muistin toiminta
9.5.23	Seuranta ja toiminnan vahvistus
7.11.23	Seuranta ja toiminnan vahvistus

Osallistuminen on maksutonta. Osallistuaksesi tarvitset tietokoneen tai tabletin, Teams-ohjelman ja kamera- ja ääniyhteyden.

Ilmoittaudu mukaan 24.4.2022 mennessä sähköisellä lomakkeella:

ILMOITTAUDU

tai osoitteessa
<https://forms.office.com/r/b2m36MzLnT>