



Knoppen är toppen – Tänk på din hjärna!

Kurs för seniorer som vill uppmärksamma sin hjärnhälsa

Välkommen med på den avgiftsfria kursen för att främja din kunskap om hjärnhälsa. På kursen får du tips på metoder med vilka du kan stöda och träna minnet samt information om hur du kan upprätthålla den egna hjärnhälsan!

Varje träff består av en teoridel, övningar samt intressanta diskussioner. Kursmaterial delas ut.

Tilläggsuppgifter och anmälan:
Gerd Hakalax tel. 040 140 9345
eller gerd.hakalax@muistiturku.fi senast 27.4.2023

Tidpunkt:

3.5., 8.5., 16.5.,
24.5., 31.5.

och uppföljning

16.8., 23.8.2023
kl. 13 - 15

Plats:

Knuten

Ängesvägen 1

21760 Houtskär

I samarbete; Pensionärsbostadsföreningen i Houtskär och Egentliga Finlands Minnesförening rf



**Egentliga Finlands
Minnesförening rf**
Medlem i Minnesförbundet