

VAALI



AIVOJASI

PE 16.3. KLO 13.00–18.30

**Kauppakeskus Seppä, Ahjokatu 3-5, Jyväskylä:
Jyväskylän srk:n tilat, Sepän Kipinä (2. kerros)**

Tervetuloa kuulemaan ja kokeilemaan erilaisia keinoja aivoterveysten vaalimiseen niin rentoutuksen, ravitsemuksen kuin aivojumppailun merkeissä.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton. Tarjolla on aivoterveellisiä maistiaisia.

Ohjelmassa aivoviikon perjantaina:



TERVETULOAA!

- klo 13–14** • Live-musiikkia.
- klo 13 alkaen** • Aivoterveellisiä maistiaisia.
- Ravitsemusterapeutti Nea Kurvinen. Ravitsemusterapeutin kyselytunti.
- Aivojumppa.
- klo 14 alkaen** • Rentoutusta. Ohjelma puolen tunnin välein.
- Hiljaisuuden huone.

*Paikalta löydät Muistiyhdistyksen väkeä.
Voitkysyä mieltäsi askarruttavia asioita muistista.*

LISÄTIETOJA:

Ulla Halonen, p. 0440 614928,
ulla.halonen@ksmuisti.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Suomi



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänliiri ry



**JYVÄSKYLÄN
SEURAKUNTA**