

LUENTO

MUISTISAIRAAN LIKKUMINEN JA

LIKUNTAHARJOITTELU



Aktiivinen arki, säännöllinen liikkuminen ja monipuolinen liikuntaharjoittelu tukevat muistisairaahan hyvinvointia ja omatoimisuutta.

Miten lähteä liikkeelle, ja miten läheinen voi olla muistisairaahan liikkumisen tukena?

Tule kuulemaan käytännön vinkkejä arjessa liikkumiseen ja pääset pohtimaan, millainen liikkuminen sopii sinulle.

Aiheesta puhumassa
Liikkeelle-hankkeen
asiantuntija
Pinja Greijus,
Muistiliitto



**Keskiviikkona 2.9.2026
klo 16.30–18**

Luento on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille.

Voit seurata luentoa omalta laitteeltasi tai tulla etäkatsomoon yhdistyksen tiloihin Jyväskylään (Rauhankatu 1).

Tilaisuus toteutetaan Teams-alustalla. Saat tarkemmat ohjeet ja osallistumislinkin ilmoittautumisen yhteydessä.

ILMOITTAUTUMINEN VIIMEISTÄÄN 31.8. JA LISÄTIEDOT:

Sini puh 040 594 0954
muistiluotsi@ksmuisti.fi



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen