

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 muistisairauteen sairastuneille ja läheisille.

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

Tilaisuus toteutetaan Teams-alustalla. Kotoa osallistumiseen tarvitset nettiyhteydellä varustetun tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien.

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