



Ohjattu

SAUVAKÄVELY

Tule kokeilemaan liikunnanohjaan vinkkejä sauvakävelyyn. Lisäksi pientä jumppaa sekä mehtarjoilu.

Lähtö muistiyhdistykseltä (Rauhankatu 1, Jyväskylä), josta suuntaamme lähiympäristöön.

Voit ottaa mukaan omat sauvat tai lainata liikunnanohjaajalta.

Tiistaina 8.9.2026

klo: 13-14.30

Ohjattu sauvakävely on tarkoitettu muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen.

Ilmoittautuminen 4.9.

mennessä ja lisätiedot:

040 594 0954/ Sini tai

muistiluotsi@ksmuisti.fi



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

