

Uudenmaan Muistiluotsi järjestää

Etäjumppa ja Tarinaryhmä koko Uudenmaan alueella

Etäjumppa

Ryhmä sopii kaikille. Tarvitset tukevan tuolin, mukavat vaatteet sekä vesipullon. Liikkeet voi suorittaa joko istuen tai seisten. Ryhmä toteutetaan Microsoft Teams-sovelluksen kautta.

Ajankohdat:

Joka toinen tiistai, parilliset viikot:

7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12.

Linkki ryhmään:

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Lisätiedot: Eliise Vares: eliise.vares@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

Tarinajumppa

1x kk torstaisin muistitreenareille ja/tai heidän läheisilleen elokuulta-marraskuuhun 2021. Jumpataan ohjaajan kehittämän tarinan tahdissa. Tarvitset lähelle tuolin, jos haluat sitä käyttää, koska teemme myös useita tasapainoharjoituksia. Myös vesipullon olisi hyvä olla lähellä. Lopuksi venyttelemme

Ajankohdat:

to 26.8. klo 10-11.00.

to 23.9. klo 10-11.00.

to 28.10. klo 10-11.00.

to 25.11. klo 10-11.00.

Miten pääset mukaan?

Tarinajumppa toteutetaan Microsoft Teams-sovelluksen kautta. Pääset mukaan painamalla oheista liittymislinkkiä: [Liity kokoukseen napsauttamalla tätä](#)

Lisätiedot: Suvi Silvola: suvi.silvola@espoonmuisti.fi / 040 136 7977

Sydämellisesti tervetuloa mukaan.