



TERVETULOA AIVOTERVEYSILTAAN - VINKKEJÄ STRESSINHALLINTAAN JA MIELEN HYVINVOINTIIN

Lapin Muistiyhdistys ry, Muistikunto -hanke järjestää yhteistyössä Erityislasten Omaiset ELO ry:n kanssa aivoterveysillan.

Illan teemana on stressi ja mielen hyvinvointi. Tavoitteena on, että osallistujat saavat vinkkejä stressinhallintaan ja mielen hyvinvointiin sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja ajatuksia aiheeseen liittyen. Ilta on suunnattu erityislasten vanhemmille.

Ryhmä kokoontuu: ke 24.10. klo 17.30 – 19.30

JÄRJESTÖKESKUS, Jäämerentie 19, Sodankylä

Ilmoittautuminen: 22.10.2018 mennessä: <http://bit.ly/aivoterveysiltasodankyla>

Vähimmäisosallistujamäärä: 4 hlö

Lisätietoja:

Mirja Heikkala, Lapin Muistiyhdistys ry, 045 668 3844

Mari Salmela, Erityislasten Omaiset ELO ry, 040 197 6060

Tilaisuus on maksuton. Kahvitarjoilu.

