



## 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: to 7.2. klo 17.30 – 19.30**

KIEHISPIRTTI, Seminaarinkatu 5, Kemijärvi

**Ilmoittautuminen: 5.2.2019** mennessä sähköisesti osoitteessa  
[bit.ly/kemijarvenstressi](http://bit.ly/kemijarvenstressi)

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.

