

TERVETULO AIVOTERVEYSILTAAN- VINKKEJÄ STRESSINHALLINTAAN JA MIELEN HYVINVOINTIIN



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

KOLARISSA

18.9. KLO 17-19.

NUORISOTILA

LAGUUNI OS. ISOPALONTIE 2.

Illan teemana on stressi ja mielen hyvinvointi. Ilta järjestetään etäyhteydellä Lapin muistikunto-hankkeen kanssa.

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

Mukana ELOtyöntekijä Miia.
kahvitarjoilut.

Luennoitsija: Katja Kunnari, Lapin Muistiyhdistys ry

Ilmoittautumiset: <https://forms.gle/q2oEKy5de3UfeJ5S6>