



Anna hetki aikaa itsellesi ja  
tule kuulemaan vinkkejä  
stressinhallintaan

## TERVETULOA TEEMATORSTAIHIN

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

Aivoterveysillan teemana on stressi ja mielen hyvinvointi. Tarkoituksena on, että osallistujat saavat tietoa aiheesta ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia siihen liittyen. Tavoitteena, että osallistujat saavat ymmärrystä ja vinkkejä stressinhallintaan ja mielen hyvinvointiin. Ryhmä on tarkoitettu erityislasten vanhemmille.

**Ryhmä kokoontuu:** ELOKOLO, Pohjolankatu 10, Rovaniemi

**to 21.9. klo 17.30 – 19.30.**

**Ilmoittautuminen:** Ilmoittautumiset **15.9.2017** mennessä Lapin Muistiyhdistyksen toimistolle puhelimitse 040 508 0482 tai sähköpostilla [toimisto@lapinmuistiyhdistys.fi](mailto:toimisto@lapinmuistiyhdistys.fi).

**Lisätietoja:** Malla Rekilä, Lapin Muistiyhdistys ry, 045 668 3845  
Mari Salmela, Erityislasten Omaiset ELO ry, 040 197 6060

Tilaisuus on maksuton.

