

# Muistisi tueksi Keuruulla

Finger toimintamalli auttaa ehkäisemään muistihäiriöitä Tähän on koottu Keuruun palvelut aivoterveysten edistämiseksi

OmaKS.fi -> Hyvinvointisi tueksi -sivustolta löydät runsaasti tietoa aivoterveysten elementtien ylläpitämisen ja parantamisen tueksi. Muistisairauden riskitesti: <https://omaks.fi/hyvinvointisi-tueksi/aivoterveys>

Mikäli saat riskitestistä korkean pistemäärän tai tarvitset apua elämäntapamuutokseen hakeudu vastaanotolle p. 014 269 0100.

## Aivoterveysten käsi



L

- Liikuntaneuvonta 1-5 kertaa p. 040 827 2753. Liikunnan starttiryhvät p. 040 827 2753
- Erityisryhmien liikunta: Muistiliikunta, mielenterveys p. 040 520 3949
- Uimahalli: Ikääntyvien kuntosali ja allasliikunta p. 0400 859 562
- Kansalaisopisto: Voima ja tasapaino, kevyt/tuolijumppa p. 040 640 4694
- Järjestöt: Kävely, frisbeegolf, boccia
- <https://omaks.fi/ryhmat/aivoterveystaikaantyyville>

- Kansalaisopiston kotitalouskurssit 040 640 4694
- Keuruun Martat
- Ikääntyvien ravitsemus suositukset

- Kansalaisopiston kurssitarjonta mm. mindfulness, luentoja kirjoitus- ja lukupiirejä puh, 040 640 4694
- Keuruun kirjasto: Digineuvontaa, kirjailtoja
- Keuruun museon näyttelyt

S

- Järjestöt: Mielentie ry, eläkeläisyhdistykset, Martat
- Seurakunta: Lähimmäisen tupa, Haapatupa, keskustelupiiri, Diakoniatyö: p. 040 770 0161
- Kahvia ja kohtauksia Kimarassa kuun viimeinen pe klo 13