

TESTAA JA HARJAANNUTA MUISTIASI UUDELLA MIELENKIINTOISELLA TAVALLA!



Muistitekno-kurssilla voit edistää aivojesi terveyttä toimintakykyä ylläpitävän valmennus-ohjelman avulla. Kurseilla saat tietoa mm. aivojen ja muistin toiminnoista sekä terveyttä edistävästä ravinnosta ja liikunnasta. Ohjelma sisältää myös muistiharjoituksia, rentoutusta ja liikuntaa. Lisäksi kokoontumiskertojen välillä osallistujat testaavat itse muistiaan kotiin lainattavan mittarin avulla.

KENELLE

Kurssit 18 ja 19 on tarkoitettu muististaan ja terveydestään kiinnostuneille 65–75 -vuotiaille.

TOTEUTUS

Kurssit toteutetaan 10 henkilön ryhmissä, jotka kokoontuvat **kahdeksan kertaa kolme tuntia kerrallaan**. Lisäksi kurseihin sisältyy yksi seurantakerta puolen vuoden kuluttua. Ryhmän ohjaajina toimivat fysioterapeutti ja toimintaterapeutti. Kurssit ovat osallistujille **maksuttomia**. Kustannuksista vastaavat Raha-automaattiyhdistys ja Miina Sillanpään Säätiö.

KURSSI 18: Tiistaisin 31.8.2010 – 19.10.2010 klo 9.30–12.30,
seurantakerta maaliskuussa 2011.

KURSSI 19: Tiistaisin 31.8.2010 – 19.10.2010 klo 13.30–16.30,
seurantakerta maaliskuussa 2011.

**PAIKKA: Asumispalvelukeskus Wilhelmiina, Taavetti Laitisen katu 4,
00300 Helsinki, Miina Sillanpään Säätiö (5. krs)**

TUTKIMUS

Kurssien vaikuttavuudesta tehdään tutkimus yhteistyössä Teknillisen korkeakoulun ja Miina Sillanpään Säätiön kanssa. Tiedon keruussa käytetään uutta Mindex-teknologiaa. Se on kännykkään asennettava ohjelma, joka mittaa mm. lähimuistia ja tarkkaavuutta. Mittaustuloksesi näkee vain tutkija, joka ei tiedä henkilöllisyyttäsi. Kurssin päättymisestä puolen vuoden kuluttua on seurantakerta, jolloin osallistujat saavat palautteen mittaustuloksistaan.

Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi odotamme kurssilaisten osallistuvan **koko ohjelmaan ja kotona itse tehtäviin muistimittauksiin**.

HAKULOMAKKEET

Hakulomakkeita saa Wilhelmiinan vastaanotosta tai soittamalla Miina Sillanpään Säätiöön p. (09) 4734 7221. **Hakemus palautetaan 21.6.2010 mennessä** Wilhelmiinan vastaanottoon tai osoitteella MSS/Ulla Arifullen-Hämäläinen, Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki. **Valituille lähetetään henkilökohtainen kutsu.**

LISÄTIETOJA

Kirsti Hamström, projektikoordinaattori, p. (09) 4734 7274,
sähköposti: kirsti.hamstrom@miinasillanpaa.fi



Miina Sillanpään Säätiö