HEILSUNÁMSKEIÐ

HUGUR OG HENDUR

Heimastyrkur.is

5 vikna námskeið fyrir fólk með parkinson til að efla andlega, líkamlega og félagslega heilsu.

Í upphafi og lok námskeiðs verða mælingar í boði tengt handstyrk, vitrænni getu og lífsgæðum fyrir þá sem vilja fá mat á sinni færni.

Námskeiðið verður á fimmtudögum frá 17. febrúar til 17. mars milli kl. 13:00-14:00 í Takti miðstöð Parkinsonsamtakanna á 3. hæð í Lífsgæðasetri St. Jó í Hafnarfirði.

Á námskeiðinu verður minnisþjálfun, hreyfing, þrautir, handverk, slökun og hlátur til að auka vellíðan, líkamsstyrk og færni í höndum.

HeimaStyrkur

Sími 8486509
gudrun@heimastyrkur.is

Iðjuþjálfun Heimastyrkur
Lífsgæðasetrið St. jó
Suðurgata 41, Hafnarfirði