

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Aivoviikon tapahtumat

Keski-Uudellamaalla

13-19.3.2023

Aivoviikon tavoite on herättää tietoisuutta aivoterveystestistä. Teemana on tänä vuonna Ajattele aivojasi, mieti muistiasi! Teemaa lähestytään erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisyn kautta. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Tervetuloa mukaan!

Tiistai 14.3

Nurmijärvi kirkonkylä, Ystävyydenkammari, Kuokkalantie 2. **Muistikahvila klo 13-14.30**. Aiheena Kuinka voin pienentää muistihäiriöiden ja muistisairauksien riskiä.

Tuusula Kellokoski, Kellotupa, Koulutie 20, **Avoin muistitreeni**, muistikerho, klo **10.30-12**.

Järvenpää, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11. **Yhteiskävely klo 13-14**. Lähdetään yhdessä kävelemään aivojen hyväksi. Kokoon-tuminen Myllytien toimintakeskuksen pääovien edessä.

Järvenpää, Haltianpolku 1, **Jamppa**. **Yhteiskävely klo 10-11**. Lähdetään yhdessä kävelemään aivojen hyväksi. Menossa molemmissa kävelyissä mukana UML muistiohjaaja Pia.

Vantaa, Heureka, Tiedepuisto 1, klo 18-19.30 Luento "Mitä uutta muistisairauksista" luennoitsijana neurologian professori Anne Remes

Keskiviikko 15.3

Järvenpää, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, **klo 10-12**. **Keskiviikko kerho**, jossa keskustellaan aivoviikon teemasta.

Torstai 16.3

Järvenpää, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11. **Luento klo 14.00-15.30** (kahvit 13.45 alkaen). Ravitsemustieteilijä Satu Jyväkorpi, **Aivoterveys ja ravitsemus**- luento. Tule kuulemaan ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä aivoterveystestien ja muistiin.

Tuusula Hyrylä, Autoasemankatu 2, 2 krs. Einari, **klo 10.30-12.00 Muistikahvila**. Kuule ja muista-hanke Maarit Honkasola. Kahvit, ilmainen, kaikille avoin.

Perjantai 17.3

Verkossa/teams/etä, **klo 13-14 Avoin muistitreeni** TEAMS-linkin välityksellä. (pyydä linkki Pia tai Sanna). Kaikille avoin paikka tulla treenaamaan muistia. Kynä ja paperi mukaan!

Lisätiedot: muistiohjaajat Sanna Neiglick p. 040 136 7977 sanna.neiglick@espoonmuisti.fi tai Pia Kuusinen p. 040 739 5146 pia.kuusinen@espoonmuisti.fi
www.uudenmaanmuistiluotsi.fi