

# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

## Aivoviikon tapahtumat

### Espoossa ja Kauniaisissa 13-19.3.2023

Aivoviikon tavoite on herättää tietoisuutta aivoterveystyöstä. Teemana on tänä vuonna *Ajattele aivojasi, mieti muistiasi!* ja teemaa lähestytään erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisyä kautta. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, tervetuloa mukaan!

#### **Maanantai 13.3.**

**Kl. 11-12.00** Minnesträning på Teams. Länken från [toimisto@espoonmuisti.fi](mailto:toimisto@espoonmuisti.fi)

**Kl. 14-15.30** Minnescafé, Folkhälsanhuset Hagalund, Vindängen 6. Tema: Hjärnhälsa

**Klo 12.30-14** Muistitreenitilaisuus Viherlaakson kirjastolla, Kavallinmäki 15.

#### **Tiistai 14.3.**

**Klo 13-14.00** Muistitreeniä Kauniaisten kirjastolla / Minnesträning i Grankulla bibliotek, Thurmanin aukio 6.

**Klo 18-19.30** Vantaan Muistiyhdistyksen Muisti-ilta Heurekaassa, Tiedepuisto 1, Vantaa. Luennoimassa neurologian professori Anne Remes. Aihe: Mitä uutta muistisairauksista?

#### **Keskiviikko 15.3.**

**Klo 10-12.00** Seniorit liikkeelle -tanssitapahtuma Matinkylässä, Jäähalli Ilmatar Areenan jumppasali, Matinkartanontie 5. Tarjolla tanssiliikuntaa sekä tietoa aivoterveystyöstä ja muistista.

**Klo 14-15.30** Muistikahvila, Kaukalahden elä- ja asu seniorikeskus, Hansakartano 4. Aihe: Mielen hyvinvointi osana muistin ja aivojen terveyttä

#### **Torstai 16.3.**

**Klo 11-16.00** Aivoterveyslähettiläs -koulutus vapaaehtoisille Hiekkaharjussa, (Vantaa). Ennakoilmoittautuminen. Lisätietoa saat ottamalla yhteyttä!

#### **Perjantai 17.3.**

**Klo 14.30-15.30** Muistikahvila, Leppävaaran elä- ja asu keskus, Säterinkatu 3. Aihe: Ajattele aivojasi, mieti muistiasi!

**Klo 13-14.00** Muistitreeniä Teamsin välityksellä. Linkki: [toimisto@espoonmuisti.fi](mailto:toimisto@espoonmuisti.fi)

#### **Muuta:**

Espoon ja Kauniaisten kirjastoista löydät tehtäväjulisteen, jonka saattelemana pääset tutustumaan aivoterveystyön liittyviin asioihin sekä kokeilemaan erilaisia tehtäviä. Juliste löytyy oheisista kirjastoista: Tapiolan kirjasto, Sellon kirjasto, Lippulaivan kirjasto, Kauniaisten kirjasto, Ison Omenan kirjasto.

# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

## Aivoviikon tapahtumat Vantaalla 13-19.3.2023

Aivoviikon tavoite on herättää tietoisuutta aivoterveystyöstä. Teemana on tänä vuonna *Ajattele aivojasi, mieti muistiasi!* ja teemaa lähestytään erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisyn kautta. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, tervetuloa mukaan!

### Maanantai 13.3.

**Klo 11-12.00** Minnesträning på Teams. Länken från [toimisto@espoonmuisti.fi](mailto:toimisto@espoonmuisti.fi)

**Klo 12-13.30** Muistikahvila Pähkinärinne, Lammaskuja 2A. Aihe: Muisti, muistisairaudet ja muistisairaahan kohtaaminen.

### Tiistai 14.3.

**Klo 13-14.30** Muistikahvila Martinlaakson kirjastossa, Laajaniityntie 3. Aihe: Muistitreeniä yhdessä

**Klo 18-19.30** Vantaan Muistiyhdistyksen Muisti-ilta Heurekassa (Tiedepuisto 1). Luennoimassa neurologian professori Anne Remes. Aihe: Mitä uutta muistisairauksista?

### Keskiviikko 15.3.

**Klo 10.30-11.30** Muistitreeniä Hakunilan kirjastolla, Kimokuja 3.

**Klo 10.30-12.00** Muistitreeniä Myyrmäen asukastilassa, Paalutori 3.

### Torstai 16.3.

**Klo 11-16.00** Aivoterveyslähettiläs koulutus vapaaehtoisille Hiekkaharjussa. Ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoa saat ottamalla yhteyttä!

### Perjantai 17.3.

**Klo 10.30-12.00** Muistikahvila Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A.

Aihe: Mielenhyvinvointi muistin tukena.

**Klo 13-14.00** Muistitreeniä Teamsin välityksellä. Linkki: [toimisto@espoonmuisti.fi](mailto:toimisto@espoonmuisti.fi)

### Muuta:

Vantaan kirjastoista löydät tehtäväjulisteen, jonka saattamana pääset tutustumaan aivoterveystyön liittyviin asioihin sekä kokeilemaan erilaisia tehtäviä. Löydät julisteen oheisista kirjastoista: Tikkurilan kirjasto, Lumon kirjasto, Martinlaakson kirjasto, Hakunilan kirjasto, Myyrmäen kirjasto.

Uudenmaan Muistiluotsi:  
[toimisto@espoonmuisti.fi](mailto:toimisto@espoonmuisti.fi)  
0400 364 453



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Uusimaa