

Aivoviikko Lohjalla 2023

Tapahdumat ovat kaikille avoimia - tervetuloa!

maanantai 13.3. klo 13-14.30

Virkistyspiiri Virkkalan kirkolla Virkkalantie 1

Ajattele aivojasi, mieti muistiasia!-teema, mukana Uudenmaan Muistiluotsi

tiistai 14.3. klo 10-12

Infopisteet Lohjan Citymarketin aulassa Ojamonharjuntie 61

Tule hakemaan tietoa aivoterveysteen liittyen! Mahdollisuus Lohjan Sydän ry:n edullisiin kolesterolin ja verensokerin mittauksiin. Verenpaineen mittaus maksutta!

klo 14

OmaisOhjaamolla /Hiiden Omaishoitajat ry, Suurlohjankatu 18-22

Onni Apteekki hyvinvoinnin asialla, farmaseutti Johanna Holmbomin luennon aiheena ravintolisät, vitamiinit, perusvoiteet, apteekin kosmetiikka ja yleiset terveiset apteekista. Tilaisuus on kaikille avoin, kahvitarjoilu.

keskiviikko 15.3. klo 17.30-18.30

Uniluento Lohjan kirjaston Järnefeltinsalissa Karstuntie 3

Mitä uni on? Miten uni voi häiriintyä? Miten edistän unta ja vireyttä? Luennoimassa Tuula Tanskanen, sairaanhoitaja, sertifioitu unihoitaja ja väitöskirjatutkija. järj. Uudenmaan Muistiluotsi

torstai 16.3.

Irman ja Maritan kävelylenkit: lähde mukaan Kirkkokentältä (Sibeliuksenkatu) klo 14!

Eijan ja Hellevin kävelylenkit: lähde mukaan Virkkalan linja-autoaseman edestä klo 15!

perjantai 17.3. klo 13.30-15

Perjantaikahvit Saukolassa Seurakuntakodilla Kauppakuja 1

Ajattele aivojasi, mieti muistiasia!-teema, mukana Uudenmaan Muistiluotsi

Osallistu liikunnallisen palkinnon arvontaan!

Palauta yhteystietosi ja viikon kävelty kilometrimäärä **27.3.** mennessä OmaisOhjaamolle Suurlohjankatu 18-22 tai tekstiviestillä 040 752 7866/ Uudenmaan Muistiluotsi.

Voit myös lähettää valokuvan kävelyltä: maija.hakala@espoonmuisti.fi Kuvia voidaan julkaista Lohjan seudun Muistiyhdistyksen ja Uudenmaan Muistiluotsin fb-sivuilla.

Yhteistyössä: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde



Hiiden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



**Lohjan seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



**Hyvän
mielen
maja**
MIELI
Lohjan mielenterveys ry

**Onni
APTEEKKI**



Lohjan Diabetesyhdistys ry

**Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus**
Uusimaa