

# UUDENMAAN MUISTILUOTSI / NYLANDS MINNESLOTS

## Aivoviikko Länsi-Uudellamaalla Hjärnveckan i västra Nyland 13.-19.3.2023

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

Tervetuloa mukaan!

Hjärnveckan påminner om vikten av att slå vakt om hjärnhälsan. Temat för Hjärnveckan är *Tänk på din hjärna, värna ditt minne!* I år närmar vi oss temat särskilt genom förebyggande av minnessjukdomar. Evenemangen är öppna för alla och avgiftsfria. Välkommen med!

### **Maanantai / Måndag 13.3.**

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

### **Tiistai / Tisdag 14.3.**

Yhteiskävely / Promenad: Reippaillaan yhdessä aivojen hyväksi. Vi promenerar tillsammans för hjärnans välmående. Kävelyn päätteeksi lämmintä mehua! Vi avslutar promenaden med varm saft!

**Klo 12-13** Lähtö Karjaalla/ Start i Karis: Keskuskatu/Centralgatan 65.

**Klo 14-15** Tammisaaren kirjastolta/ Ekenäs biblioteket: Raaseporintie/ Raseborgsvägen 8.

### **Keskiviikko / Onsdag 15.3.**

**Klo 13-14.30** Muistikahvila/Minnescafé, Astrea, Peilisali/Spegelsalen, Vuorikatu 4/Berggatan 4, Hanko/Hangö

### **Torstai / Torsdag 16.3.**

**Klo 17-19** Kun kuulet, pystyt myös muistamaan -luentotilaisuus. Asiantuntija Maarit Honkasola. Kirkkonummen kirjastotalo Fyyri, Mörne-sali, Kirkkotori 1, Kirkkonummi.

### **Perjantai / Fredag 17.3.**

**Klo 13-14.00** Muistitreeni Teamsin kautta. Linkki: [hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi](mailto:hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi)

### **Muistikävelyt/Minnesvandringar:**

Reittien varrella kysymykset ja tehtävät odottavat omatoimisia ulkoilijoita aivoviikolla.

**Karjaalla** Muistiradan lähtöpisteen löydät Karjaalla Pumppulahdelta Antkärrin talolta

**Pohjassa** Gumnäsin ulkoilureitin varrella, lähtö uimarannalta

**Tammisaarella** Skepparträdgårdenin leikkipuiston luona

Frågorna är uppsatta under hjärnveckan och du kan på egen hand promenera rutten.

**Karis** starten för minnesvandringen sker vid Antkärrgård, Pumpviken

**Pojjo** längs med Gumnäs friluftsled, start från simstranden

**Ekenäs** vid Skepparträdgårdens lekpark

### **Mukana Aivoviikolla seuraavien paikkakuntien kirjastot/**

### **Med under Hjärnveckan bibliotek på följande orter:**

Hanko/Hangö, Tammisaari/Ekenäs, Karjaa/Karis, Siuntio/Sjundeå, Inkoo/Ingå, Masala/Masaby, Veikkola ja/och Kirkkonummen kirjastotalo Fyyri/bibliotekshuset Fyyri i Kyrkslätt.

### **Lisätietoja/För mer information:**

[petra.karjalainen@espoonmuisti.fi](mailto:petra.karjalainen@espoonmuisti.fi), tel. 0400 321 239

[hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi](mailto:hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi), puh. 0400 410 175

