



# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN LUENTOILTAPÄIVÄT

## Muistiviikon ”etkot”- luento

Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää  
Keskiviikkona 15.9. klo 10.00 – 12.00

## Itsemyötätunto- luento

Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää  
Keski-Uudenmaan Muistiluotsi ja Myllytien toimintakeskus  
Keskiviikkona 11.11. klo 14.00 – 15.00

Luennolla saat monipuolista tietoa itsemyötätunnon vaikutuksista aivojen hyvinvointiin ja muistin toimintaan, sekä miten voit omalla myönteisellä asenteella vaikuttaa omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Ilmoittautumiset [suvi.silvola@espoonmuisti](mailto:suvi.silvola@espoonmuisti) tai [nina.sandqvist@jarvenpaa.fi](mailto:nina.sandqvist@jarvenpaa.fi)

Vapaa pääsy, ilmoittautuminen tärkeää.

