



Uudenmaan Muistiluotsin Aivoviikon (vko 11) tapahtumat

Järvenpää, Kerava, Nurmijärvi ja Tuusula tai etänä

Tervetuloa mukaan, ei ennakoilmoittautumista!

AIVOVIIKON RASTIT vko 11-12 kierrettävissä omatoimisesti tai ohjastusti

Nurmijärvi:

Klaukkala: Klaukkalan kirjaston ja parkkipaikkojen kierros, Kuonomäentie 2, Nurmijärvi Klaukkala.

Kirkonkylä: Sydänkammari/Ystävyyskammari ja tori kierros, Kuokkalantie 2, kirkonkylä.

Rajamäki: Keskusraitti, Nurmijärvi Rajamäki.

Rajamäki: Ma 14.3. klo 12-12.30 Ohjattu kävely. Keskusraitti, aloitus uimahallin puolelta katua.

Kerava: Keudatalo-kirjaston välinen aukio, Kerava,

Järvenpää: Myllytien toimintakeskus, kampusalue, Myllytie 11, Järvenpää.

Järvenpää: Yhteiskävely, **15.3. klo 13-14.** Lähtö Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, pääovi, Järvenpää.

Tuusula:

Tuusula Hyrylä: Kirjaston- terveystakeskuksen välinen alue, Tuusula Hyrylä.

Tuusula Kellokoski: Pato-uimarannan välinen kävelytie, Tuusula Kellokoski.

Tuusula Jokela: Jokelan-talon ja koulukeskuksen välinen leikkipuisto/puistoalue, Tuusula Jokela.

Tervetuloa!

Lisätietoja muistiohjaajat:

Pia Kuusinen p. 040 739 5146 pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

ja Suvi Silvola p. 040 136 7977 suvi.silvola@espoonmuisti.fi



Ma 14.3. klo 10.00-11.30 Muistitreeni Kohtaamispaikka, Artturi-sali, Patruunantie 1, Nurmijärvi Rajamäki. Tuolijumppa klo 11.30-12 ja Muistirastit 12-12.30 (ks. erikseen).

Ke 16.3. klo 10.30-12.00 Avoin muistitreeni, Kellotupa, Koulutie 20, **Tuusula Kellokoski**. Järj. Kellokosken eläkeläisten/UML vapaaehtoiset sekä mukana muistiohjaaja Pia Kuusinen
Ajattele aivojasi – mieti muistiasi.

Ke 16.3. n. klo 12.50 Ajattele aivojasi – mieti muistiasi luento, Kiva nähdä ryhmä (tarkoitettu ikäihmisille), Kellokosken srk-talo, Männistötie 5, **Tuusula Kellokoski**. Klo 12 mahdollisuus (omakustanteinen 5 e) lounaaseen. Lisätiedot diakonissa Tiina Penttilä p. 040 724 6009

Ke 16.3. klo 16.30-18.00 etäluento: Ravitsemus, aivot ja muisti, luennoitsijana dosentti Satu Jyväkorpi. Lisätiedot ja linkki luennolle www.uudenmaanmuistiluotsi.fi, p. 0400 364 453, toimisto@espoonmuisti.fi tai fb:sta

To 17.3. klo 10.00-11.00 Muistinhoolto ja hyvinvointi- luento, Kalliopohjan kerhohuoneella, Kalliopohjantie 5, **Tuusula Hyrylä**. Muistiohjaaja Suvi Silvola.

To 17.3. klo 13.30-14.30. Tarinajumppa ja muistitreeni, Ystävyydenkammari, Kuokkalantie 2, **Nurmijärvi kirkonkylä**. Kahvitarjoilu alkaen klo 13.00.

To 17.3. klo 18.00 Musiikkituokio ja Keski-Uudenmaan Muistiyhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous, Myllytien toimintakeskus, ruokasali, Myllytie 11, **Järvenpää**. Kaikille jäsenille ja läheisille tarkoitettu musiikkituokio, kuoro ja yhteislaulua. Kahvitarjoilu klo 17.30. Kevätkokous klo 19. Järj. Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys. Lisätiedot: Yhdistyksen puh.joht. Mauno Lehtinen p. 050 596 5006 mauno1.lehtinen@gmail.com. Ilmoittautumiset 14.3. mennessä Maire Virkki p. 0500 451 199 maire.virkki@elisanet.fi

Pe 18.3. klo 10.30-11.15 Lempeä tuolijoogaharjoitus, etänä
Lisätiedot ja ilmoittautumiset muistiohjaaja Lotta Parkkola
p. 040 743 3158 tai lotta.parkkola@espoonmuisti.fi

Pe 18.3. klo 13-14 Avoin Muistitreeniryhmä, etänä/teams-kokouksena. Pyydä linkki Pia Kuusinen pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

Tervetuloa!

Lisätietoja muistiohjaajat:

Pia Kuusinen p. 040 739 5146 pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

ja Suvi Silvola p. 040 136 7977 suvi.silvola@espoonmuisti.fi

