

Tartutaan Aivoviikon haasteisiin yhdessä!

Maanantaina 14.3. klo 14.00-15.30.

Etäyhteydellä

Aivoviikolla jokainen voi osallistua omaa aivoterveysttä ylläpitäviin tekoihin ja pienentää musitisairauksien riskiä. Aina ei ole helppoa tarttua uusiin haasteisiin yksin, joten ilmoittaudu mukaan niin tehdään tämä yhdessä:

Rentoutumisharjoitus

Pakaralihasten kuntotesti

Mausta ostoslistasi

Aktivoidaan molemmat aivopuoliskot yhtä aikaa

Tilaisuus järjestetään etäyhteydellä Microsoft Teamsissa.
Osallistumislinkin saat ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittaudu mukaan:

eliise.vares@espoonmuisti.fi / 0401706771



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa