



Uudenmaan Muistiluotsin

Muistikahvilat

Espoossa ja Kauniaisissa

Tervetuloa juomaan kuppi kahvia luentoa kuunnellen sekä keskustellen.

Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista!

Kalajärvi: Kalajärven palvelukeskus, Ruskaniitty 4, juhlasali

ti 25.2. klo 12-13.30 Muisti ja muistin huolto

ti 24.3. klo 12-13.30 Liikunnan merkitys muistille ja aivoterveydelle

ti 21.4. klo 12-13.30 Muistitreeniä aivojen aktivointiin

Kauniainen: Palvelukeskus Villa Breda, Bredantie 16

ke 11.3. klo 13.30-15 Liikunnan merkitys muistille ja aivoterveydelle

ke 13.5. klo 13.30-15 Muistitreeniä aivojen aktivointiin

Olari: Palvelutalo Hopeakuu, Friisinkalliontie 10

to 13.2. klo 14-15.30 Muisti ja uni

to 19.3. klo 14-15.30 Liikunnan merkitys muistille ja aivoterveydelle

ti 16.4. klo 14-15.30 Musiikkia muistillesi – yhteislaulua ja tietoa

Tapiola: Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1 A, 3. krs, ruokasali

ti 17.3. klo 14-15.30 Muutokset muistissa – Ikäntyminen ja muistisairaudet

ti 7.4. klo 14-15.30 Muisti ja uni

ti 5.5. klo 14-15.30 Liikunnan merkitys muistille ja aivoterveydelle

Uudenmaan Muistiluotsin luentotilaisuudet Espoossa (huom. ei kahvitarjoilua)

Viherlaakson kirjasto (Viherlaaksontori 02710)

to 13.2. klo 10-11.15 Liikunnan merkitys muistille

Sellon kirjasto (Leppävaarankatu 9, Akseli-Sali)

ma 2.3. klo 14-15 Liikunnan merkitys muistille

Espoon keskuksen palvelukeskus (Espoontori, Kamreerintie 3, 3. krs)

ke 6.5. klo 14-15 Ravitsemuksesta voimaa muistille

ke 27.5. klo 14-15 Hoitotahto ja edunvalvontavaltuus

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi



Nylands Minneslots **Minnescafé** i Esbo

På minnescafé kan man få information om och diskutera minnesfrågor samt pröva på hjärngymnastikövningar. Tillfället är gratis och öppet för alla! Kaffeservering!

Esbo: Folkhälsanhuset i Hagalund, Vindgränden 6

må 27.1. kl 14-15.30 Hjärnan behöver sömn

må 24.2. kl 14-15.30 Konst och kultur piggar upp minnet

må 23.3. kl 14-15.30 Träning för knoppen

må 20.4. kl 14-15.30 Motionens betydelse för hjärnan

må 25.5. kl 14-15.30 Musik för minnet

Muistikahviloita lähialueella

Kirkkonummi: Veikkolan kirjasto, Allastie 9, Rotko-sali

ke 5.2. klo 10.30-12 Läheisenä muistisairas – vinkkejä vuorovaikutukseen

ke 18.3. klo 10.30-12 Arjen turvallisuus kotiympäristössä

ke 15.4. klo 10.30-12 Keskustellaan oikeudellisesta ennakkoinnista ja hoitotahdosta

ke 13.5. klo 10.30-12 Liikunnan merkitys muistin hyvinvoinnille

ke 10.6. klo 10.30-12 Aivojumppaa – jaetaan omia vinkkejä ja haastetaan muistia

Kirkkonummi, Masala: palvelutalo Valkokulta, Vernerintie 9B, 1. krs

Maanantaisin klo 13-14.30, 13.1., 10.2., 9.3., 6.4., 4.5.

Tietoa ja toimintaa muistiin liittyen

Kyrkslätt, Masaby: Servicehuset Valkokulta, Vernersvägen 9B, första vån

må kl. 11-12.30, 13.1., 10.2., 9.3., 6.4., 4.5.

Lisätietoja: 0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi