



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN LUENTOILTAPÄIVÄT

Espoon keskuksen palvelukeskuksessa

Espoonatori, Kamreerintie 3, 3. krs

Keskiviikkona 6.5. klo 14 – 15

Ravitsemuksesta voimaa muistille

Luennolla saat monipuolista tietoa ravitsemuksen vaikutuksista aivojen hyvinvointiin ja muistin toimintaan, sekä miten voit elintapavalinnoilla ennaltaehkäistä muistin heikkenemistä.

Keskiviikkona 27.5. klo 14 – 15

Hoitotahto ja edunvalvontavaltuutus

Miten voin varautua tulevaisuuteen? Mitä eroa on hoitotahdolla, edunvalvontavaltuutuksella ja edunvalvonnalla? Miksi oman tahdon ilmaiseminen hoitotahdon tai edunvalvontavaltuutuksen avulla on tärkeää? Tarjolla tiivis tietopaketti aiheesta.

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Lisätiedot 0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi