

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Luentoamupäivät Tikkurilan kirjastossa

Lummetie 4

Liikunnan merkitys muistille

Tiistaina 31.3.2020 klo 11-12

Ryhmätyötila Voimala, 2. krs

Monipuolista tietoa liikunnan vaikutuksista muistiin ja terveyteen. Saat vinkkejä siitä, miten voit lisätä arkiliikuntaa helpoilla ja yksinkertaisilla tavoilla päiviisi.

Musiikkia muistillesi!

Tiistaina 28.4.2020 klo 11-12

Musiikkiosasto

Aivomme käsittelevät musiikkia laaja-alaisesti. Musiikki aktivoi aivojamme ja voi myös esimerkiksi tehostaa opiskeltavan asian tallentamista pitkäkestoiseen muistiin. Tule kuulemaan lisää musiikin voimasta ja laulamaan yhdessä!

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Lisätiedot 0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi