



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN MUISTIKAHVILA

**Tikkurilan asukastila,
Lummetie 2 b A, 01300 Vantaa**

Muistikahvilat ovat kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveydestä kiinnostuneille avoimia luentotilaisuuksia. Tarjoilla on ajankohtaista tietoa muistista sekä myös muistia virkistävää toimintaa. Paikalla Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja.

perjantai 23.9 klo 10.30- 12.00

Muisti ja muistinhuolto

perjantai 21.10 klo 10.30- 12.00

Vertaistoiminta ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet

perjantai 18.11 klo 10.30-12.00

Musiikkia muistillesi,
musiikin rooli osana muistinhuoltoa, musiikkiaiheista muistitreeniä

perjantai 16.12 klo 10.30- 12.00

Ravitsemus ja muistinhuolto

Lisätiedot: Asta Koskinen, Muistiohjaaja,
asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa