

Muisti-infot kevätkausi 2025

Kaikille avoimissa ja maksuttomissa tilaisuuksissa puhutaan muistiin liittyvistä tärkeistä aiheista. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja osallistumaan, sinun ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Tilaisuudet ovat kaksikielisiä.

Loviisa, Kumppanuustalo Kulma (Sibeliuksenkatu 3)



Muistisairaus ja parisuhde ***ma 3.2. klo 12:30-13:30***

Muistisairaus muuttaa parisuhdetta, mutta se ei automaattisesti tarkoita parisuhteen huononemista.

Oikeudelliset asiat ja ennakointi ***ma 31.3. klo 12:30-13:30***

Mitä jokaisen tulisi tietää tulevaisuuteen varautumisesta - varaudu mieluummin ennemmin kuin myöhemmin

Mielen hyvinvointi ***ma 26.5. klo 12:30-13:30***

Tule kuulemaan mitkä asiat vaikuttavat ja miten voit itse vaikuttaa mielen hyvinvointiin.

Lapinjärven kirjasto, Koko kylän työhuone (Lukkarinpolku 5)

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy ***ma 3.3. klo 12-13***

Tule kuulemaan mitkä tekijät vaikuttavat aivoterveeyteen ja kuinka voit lisätä aivoterveyttä tukevia valintoja arjessasi.

Muisti muuttuu, entä sitten? ***ma 28.4. klo 12-13***

Miten muuttuneen muistin kanssa tulee toimeen ja mitä asioita kannattaa arjessa huomioida?

Lisätietoa puh. 044 750 5415 tai emilia.eklund@muistihelsinki.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa



Minneslots
expert- och stödcenter
Helsingfors och Östra Nyland

Minnesinfo våren 2025

I dessa för allmänheten öppna och avgiftsfria tillställningar pratar vi om viktiga ämnen som berör minnet. Välkommen med och lyssna och delta, ingen förhandsanmälan krävs. Tillställningarna är tvåspråkiga.

Lovisa, Kompanjonskapshuset Hörnan (Sibeliusgatan 3)



Minnessjukdom och parförhållande **må 3.2. kl. 12:30-13:30**

En minnessjukdom ändrar på parförhållandet, men det behöver inte automatiskt betyda att förhållandet blir sämre.

Hjärngympa (enbart svenskspråkig) **ti 18.2 och 15.4 kl. 12:30-13:30**

Välkommen med på hjärngymnastik, vi tränar minnet på olika sätt. Ingen förkunskap krävs.

Rättsliga ärenden och intressebevakning **må 31.3. kl. 12:30-13:30**

Vad var och en borde veta om rättsliga förberedelser inför framtiden, och som är bra att sköta tidigare än senare.

Psyisk hälsa och välmående **må 26.5. kl. 12:30-13:30**

kom och höra vilka faktorer inverkar och hur du själv kan påverka din psykiska hälsa och ditt välmående.

Lapträsk bibliotek, Hela byns arbetsrum (Klockarstigen 5)

Hjärnhälsosamma val och förebyggande **må 3.3. kl. 12-13**

Kom och hör vilka faktorer påverkar hjärnhälsan samt hur du med hjälp av val du gör, kan påverka din hjärnas hälsa.

Minnet som förändras, vad sedan? **må 28.4. kl. 12-13**

Hur kan man fungera i en vardag där minnet förändras, vilka faktorer kan vara bra att uppmärksamma?