

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.

Porvoo, Muistiluotsin tilat (Kaivokatu 13)

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy ***to 30.1 klo 10-11***

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

Mielen hyvinvointi ***to 27.3. klo 10-11***

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

Arjen aivojumppaa ***to 22.5. klo 10-11***

Tule oppimaan, miten voit aktivoida aivojasi monipuolisesti arkisissa toiminnoissa.



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

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.

Borgå, Minneslotsens utrymmen (Brunnsgatan 13)

Hjärnhälsosamma val och förebyggande to 30.1 kl. 10-11

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

Psykisk hälsa och välmående to 27.3. kl. 10-11

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

Hjärngympa i vardagen to 22.5. kl. 10-11

Kom och hör hur du kan aktivera din hjärna på ett mångsidigt sätt i din egen vardag.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa



Minneslots
expert- och stödcenter
Helsingfors och Östra Nyland

Mer information tel. 044 750 5415 eller emilia eklund@muistihelsinki.fi