



Uudenmaan Muistiluotsin Aivohoitola Leppävaarassa

Perjantaina 15.3.2019 klo 11-14

Sellon kirjasto, Leppävaarankatu 9

Vaali aivojasi!

Aivot ja muisti hyötyvät levosta ja rauhasta. Aina ei tarvitse eikä kannata olla aktiivinen eli aivoterveyttä ei kannata edistää hampaat irvessä! Mielihyväkin on aivoille ja muistille tärkeää. Aivoterveiden vaalimisesta hyötyvät kaikki ja samalla jokainen voi pienentää riskiään sairastua muistisairauksiin.

Aivohoitolassa Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaajat tarjoavat tietoa, materiaalia ja käytännön vinkkejä aivoterveiden vaalimiseksi mm. muistiystävällisen ravitsemuksen avulla.

Paikalla myös Muistipuisto sekä Teknologialainaamo esittelemässä toimintaansa!

Tervetuloa kaikki mukaan!