

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Aivoviikon tapahtumat Espoo ja Vantaa 9.-15.3.2026

Aivoviikolla muistutetaan aivoterveysten vaalimisen merkityksestä, mikä on tärkeää niin muistisairauksien ehkäisyssä, kuin myös muistisairaalan kuntoutuksessa. Aivoviikon teemana on *Pääsi parhaaksi - aivoterveyttä pienillä teoilla*. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua erikseen ellei sitä ole erikseen pyydetty.

Maanantai 9.3.

klo 17-18.30 Muistiliiton yleisöluento: "Aktiivinen päivä, hyvät unet, hyvä muisti", luennoitsijana professori ja aivotutkija Minna Huotilainen. Järjestämme luen nolle etäkatsomon Espoon Tapiolassa sekä Vantaalla Martinlaaksossa. Ilmoittauduthan mukaan ennakoon: johanna.juola@espoonmuisti.fi (Espoo), nina.puolanka@espoonmuisti.fi (Vantaa)

Tiistai 10.3.

klo 13-14.30 Musiikkitahtotyöpaja Espoossa: Tule mukaan herättelemään musiikkimuistoja yhdessä muistellen, laulaen ja kuunnellen musiikkia. Saat itsellesi mukaan musiikkitahtovihon. Kokoonnumme HyTe ry:n Kansalaistoiminnan Olkkari -tilassa os. Kauppamiehentie 6, 2. kerros, 02100 Espoo.

Torstai 12.3.

klo 10-12 Pelihetki Espoossa: Tule mukaan rentoon seuraan pelaamaan yhdessä erilaisia logiikka-, kortti- ja lautapelejä! Voit myös tuoda oman pelin mukana si. Kokoonnumme HyTe ry:n Kansalaistoiminnan Olkkari -tilassa os. Kauppamiehentie 6, 2. kerros, 02100 Espoo.

klo 11-12.30 Arkin kultakurkut Vantaalla: Mahtava lauluporukkamme kokoontuu jälleen. Mukaan voit tulla vaikka olisit ensikertalainen! Laulutaito ei ole tärkeää, vaan iloinen mieli ja halu nauttia laulam isesta. Ilmoittauduthan mukaan ennakoon: nina.puolanka@espoonmuisti.fi.

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Aivoviikon tapahtumat Espoo ja Vantaa 9.-15.3.2026

Näiden tapahtumien lisäksi vapaaehtoisemme järjestävät Aivoviikon rastiradat Vantaalle:

- Kuusijärven kävelyreititin varrella, os. Kuusjärventie 1, 01260 Vantaa
- Vetokannaksen uimapaikan ympäri kiertävän kävelypolun varrella, os. Vantaanlaaksontie 3, 01610 Vantaa
- Heureka edustalta lähtevän kävelyreititin varrella, os. Tiedepuisto 1, 01300 Vantaa

Rastiradalta löydät erilaisia tehtäviä samalla kun olet kävelyretkellä keväisissä maisemissa!

Jos heräsi kysyttävää Aivoviikon tapahtumista, ole rohkeasti yhteydessä!



Seuraa myös somekanaviamme ja tapahtumakalenteria kotisivuillamme. Sivuille päivittyy myös ajankohtaiset tiedot tapahtumista.

Uudenmaan Muistiluotsi:
toimisto@espoonmuisti.fi
0400 364 453



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa