



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa



YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ - VERKKOLUENTOSARJA

Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle. Aivoterveellisillä valinnoilla voidaan ainakin siirtää muistisairauksiin sairastumista. Mahdollisuus osallistua yhteen tai useampaan luentoon.

Luennot ja aiheet:

30.10. klo 10.00-11.30 Aivoterveys ja muistin toiminta

13.11. klo 10.00-11.30 Uni, lepo, liikunta ja ravinto

27.11. klo 10.00-11.30 Mieliala, sosiaaliset suhteet, kulttuuri ja taide

11.12. klo 10.00-11.30 Vapaita kysymyksiä aivoterveYTEEN liittyen

**Luennot toteutetaan Microsoft Teams-ohjelman kautta.
Liittymislinkki ja ohjeet verkkoluentoön liittyen lähetetään
ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.**

**Ilmoittautuminen ja tiedustelut:
Anna Muinonen 044 745 6190, Pohjanmaan Muistiluotsi**