

# Aivoviikko

## Espoossa 14-20.3.2022

Aivoviikon tarkoitus on lisätä tietoutta aivoterveystiedosta. Aivoviikolla jokainen voi osallistua omaa aivoterveystietoa ylläpitäviin tekoihin ja pienentää muistisairauksien riskejä.

### **Maanantai 14.3.**

**Klo 9-12** Tietoa toiminnastamme ja aivoterveystiedosta OLKA-pisteelle Espoon sairaalaan

**Klo 13-14.30** Tietoa toiminnastamme ja aivoterveystiedosta Pop-up Muistipisteellä Tapiolassa (Kauppamiehentie 6, 2. kerros)

**Klo 14-15.30** Workshop etäyhteydellä: Tartutaan Aivoviikon haasteeseen yhdessä! Ilmoittautuminen: [eliise.vares@espoonmuisti.fi](mailto:eliise.vares@espoonmuisti.fi)

### **Keskiviikko 16.3.**

**Klo 16.30-18.** Etäluento ravitsemuksen merkityksestä aivoille. Pääset mukaan [painamalla tästä](#)

### **Perjantai 18.3.**

**Klo 10.30-11.15.** Aivoviikon tuolijoogahetki etäyhteydellä. Pääset mukaan [painamalla tästä](#)

**Klo 13-14.30.** Tietoa toiminnastamme ja aivoterveystiedosta Pop-up Muistipisteellä Matinkylän asukastalolla (os. Matinkatu 7).

### **Muistirastit kirjastoissa 14-20.3.**

Aivoviikon Muistirasti-radalla pääset pähkäilemään tehtäviä ja kysymyksiä Aivoviikon teemoihin liittyen omatoimisesti.

**Ison Omenan kirjasto**, Espoo (os. Suomenlahdentie 1, Kauppakeskuksen palvelutori)

**Sellon kirjasto**, Espoo (os. Leppävaarankatu 6, käynti Viaporintorilta)

**Kauniaisten kirjasto**, Kauniainen (os. Thurmaninaukio 6)

Lisätiedot:  
[toimisto@espoonmuisti.fi](mailto:toimisto@espoonmuisti.fi) / 0400 364 453  
[www.uudenmaanmuistiluotsi.fi](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi)



**Muistiluotsi**  
**asiantuntija- ja tukikeskus**  
**Uusimaa**