



MIETITYTTÄÄKÖ MUISTI?

Muistiystävällinen Helsinki -verkosto kutsuu kaikki muistista ja aivoterveydestä kiinnostuneet aivoterveysmessuille

keskiviikkona 2.3. klo 14 -18

Kampin palvelukeskukseen, os. Salomonkatu 21 B

Tapautumassa saat tietoa siitä, miten voit itse tai yhdessä kanssamme edistää omaa aivoterveyttäsi ja muistiasi.

Neuvontaa ja opastusta palvelukeskuksen ylä-aulessa (2.krs) järjestävät

- Geriatrian ja neurologian poliklinikka
- Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
- Ikäinstituutti
- Liikuntavirasto
- Sosiaali- ja lähityö
- Palvelukeskustoiminta
- Kotihoito ja päivätoiminta
- Terveysasemat
- Suun terveydenhoito/ravitsemus
- Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- Suomen muistiasiantuntijat ry
- Helsingin suomenkielinen työväenopisto
- Helsingfors Arbis
- Vanhustyön keskusliitto
- Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö
- Kulttuurikaveritoiminta

Samansisältöiset tietoiskut juhlasalissa klo 14.15, 15.30 ja 17.15 suomeksi ja klo 16.30 ruotsiksi aiheina Ravitsemus ja aivoterveys, Liikunta ja Miten varmistan tahtoni toteutuvan?

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan muistipalveluihin – ota mukaan myös kaverisi!



Muistiystävällinen Helsinki-verkosto on osa Stadin ikäohjelmaa
www.hel.fi/stadinikaohjelma



FUNDERAR DU PÅ MINNET?

Nätverket för det minnesvänliga Helsingfors inbjuder alla som är intresserade av minnet och hjärnan till en mässa kring temat

onsdag 2.3. kl. 14–18

i Kampens servicecentral, Salomonsgatan 21 B

På mässan får du information om hur du själv eller tillsammans med oss kan främja ditt minne och din hjärnhälsa.

Rådgivning och tips ges på servicecentralens övre plan (2 vån.) av

- Geriatriska och neurologiska polikliniken
- Helsingfors Alzheimerförening rf
- Ikäinstituutti
- Helsingfors Arbis
- Idrottsverket
- Social- och närarbete
- Servicecentraler
- Hemvård och dagverksamhet
- Hälsostationer
- Mun- och tandvård
- Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- Suomen muistiasiantuntijat ry
- Helsingin suomenkielinen työväenopisto
- Centralförbundet för de gamlas väl
- Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö
- Kulturkompisverksamheten

Infosnuttar på svenska i festsalen kl. 16.30:

- Näring och hjärnhälsa
- Motion
- Hur kan jag se till att min vilja följs?

På finska ges samma information kl. 14.15, 15.30 och 17.15.

Hjärtligt välkommen att bekanta dig med utbudet av service – ta din kompis med!



Nätverket för det minnesvänliga Helsingfors är en del av stadens seniorprogram
www.hel.fi/stadinikaohjelma