

# MUISTIN NEUVONTAPISTE YLIVIESKASSA



## MIETITYTTÄÄKÖ MUISTIASIAT?

Muistin neuvontapisteestä saat tietoa ja tukea muistipulmiin ja elämään muistisairauden kanssa.

*Kuukauden kolmantena maanantaina klo 10-14  
OmaisOivan tiloissa Juurikoskenkatu 1, lh 7*

**KEVÄÄN  
2023  
AIKATAULU**

*16.1., 20.2., 20.3., 17.4., 15.5. ja 19.6.*

*Samana päivänä myös muistiluento, katso  
tarkemmat aiheet kääntöpuolelta!*

Lisätietoja Muistiluotsista  
puh. 040 553 2548 tai  
OmaisOivasta 044 986 8009



Suomenselän  
Muisti ry  
Muistiliiton jäsen



Jokilaaksojen  
omaishoitajat ja läheiset ry

**OmaisOiva**

# TIETOA MUISTISTA JA AIVOTERVEYDESTÄ

*Muistiluento kuukauden kolmantena  
maanantaina klo 14.00 OmaisOivan tiloissa  
osoitteessa Juurikoskenkatu 1, lh 7.*

*Luennoitsijana muistiasiantuntija Mirja Hynninen*



- 16.1. Nuku hyvin! Uni aivoterveysten edistäjänä*
- 20.2. Syö hyvin! Ravinnon merkitys aivoterveydelle*
- 20.3. Haasta aivojasi!*
- 17.4. Liiku! Liikunta aivoterveysten edistäjänä*
- 15.5. Pätkeikö muisti? Pitääkö olla huolissaan?*

**KEVÄT 2023**