

Aivoterveyttä läheltä

– Ympäristön mahdollisuudet aivoterveysten edistäjänä.

Terveet aivot eivät vaadi suuria, sillä avaimet aivoterveyteen löytyvät läheltä ja arjesta.



AIVOVIIKON - tapahtumat

Etelä - Kymenlaaksossa

Tervetuloa viettämään kanssamme kansainvälistä Aivoviikkoa **14. -20.3.2016** aivoterveysten merkeissä!

Maanantai 14.3. klo 10.00–11.00 klo 14.00–17.00	KunnonMuisti ryhmä 1. Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotka. Tule mukaan kuntouttamaan muistia. Ryhmä on tarkoitettu kaikille muisti-kuntoutuksesta kiinnostuneille. Ryhmä on maksuton. Ei ennakko-ilmoittautumista. Ryhmän ohjaajana Paula Tommola. RAY potti Kotka. Kauppakeskus Pasaati. Keskuskatu 10. Mahdollisuus tulla tekemään muistisairauksien riskitestiä (< 65-v.) ja keskustelemaan aivoterveysten ja muistiin liittyvistä asioista. Paikalla muistiluotsityön-tekijät Paula Tommola ja Sanna Hellsten.
Tiistai 15.3. klo 12.00–13.30	Muistisairauden vaikutukset perheen vuorovaikutussuhteisiin. Luennoimassa psykoterapeutti, muistiasiantuntija Sanna Aavaluoma. Aivoterveysluento Kouvolan kansalaisopistolta voi seurata internetin välityksellä Kotkan pääkirjaston auditoriossa ja Pyhtään kirjaston monitoimitilassa ja internetin välityksellä omalta koneelta osoitteessa http://kouvola.adobeconnect.com/kansalaisopisto .
Keskiviikko 16.3. klo 11.30–13.00 klo 14.00–15.30	Miehikkälän Muistikahvila Kaatumisvaaran arviointi ja ehkäisy. Luennoitsijana liikuntaneuvoja Sirpa Heinonen. Virolahden Muistikahvila Kaatumisvaaran arviointi ja ehkäisy. Luennoitsijana liikuntaneuvoja Sirpa Heinonen.
Torstai 17.3. klo 9.00–11.00 klo 11.30–12.30 klo 14.00–17.00	Askarruttavatko muistiasiat? Tule keskustelemaan aivoterveysten ja muistiin liittyvistä asioista ja tekemään muistisairauden <i>riskitesti</i> (< 65-v.) Korttelikoti Naapuriin. Paikalla muistiluotsityöntekijä Paula Tommola. Askarruttavatko muistiasiat? Tule keskustelemaan aivoterveysten ja muistiin liittyvistä asioista ja tekemään muistisairauden <i>riskitesti</i> (< 65-v.) Korttelikoti Muorikkaan. Paikalla muistiluotsityöntekijä Paula Tommola. Avoimet ovet Muistisairauksien asiantuntija- ja tukikeskus Kymenlaakson Muistiluotsi Kotkan toimipisteessä Karhulassa. Vesivallinaukio 5 A 8. Paikalla mm. muistiluotsityöntekijät Paula Tommola ja Sanna Hellsten sekä Kotkan Seudun muistiyhdistys ry:n hallituksen jäseniä.

Lisätietoja tapahtumista p. 045 858 2333 ja 045 270 4003