

**NYLANDS MINNESLOTS**

# **Minnescafé i Vanda**

## **Hösten 2026**

**Folkhälsanhuset i Vanda**  
**Vallmovägen 28, Vanda**

På minnescafé kan man få information om och diskutera minnesfrågor samt pröva på hjärngymnastikövningar. Tillfället är gratis och öppet för alla. Kaffeservering.

Torsdagar kl 14.00-15:30

6.8. Ta hand om minnet

3.9. Minnet och rörelse

8.10. Minnet och sömnen

5.11. Minnet och kosten

3.12 Minnet och minnesproblem

- behöver jag oroa mig?

Välkomna!

Tilläggsinformation:

Camilla Söderholm, minneshandledare

044 494 6595 / [camilla.soderholm@espoonmuisti.fi](mailto:camilla.soderholm@espoonmuisti.fi)

