

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Muistikahvila Martinlaaksossa Syksy 2026

Martinlaakson kirjasto,
Laajaniityntie 3, Vantaa

Muistikahvilat ovat kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveydestä kiinnostuneille avoimia luentotilaisuuksia. Kahvin lisäksi tarjolla on ajankohtaista tietoa muistista sekä myös muistia virkistävää toimintaa!

KE 2.9. klo 12.00-13.30
Muistinhoolto ja muistitreeni

KE 11.11. klo 12.00-13.30
Monipuolinen ravitsemus toimintakyvyn ja
aivoterveyden tukena (Sini Närvä,
ravitsemusasiantuntija, FM, LitM, Voimaa ruoasta -
toiminta, Gery ry)

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Lisätiedot: 040 7433158 tai nina.puolanka@espoonmuisti.fi
www.uudenmaanmuistiluotsi.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa