

Helsinki

# Mietityttääkö muisti – Aivoterveysmessut

**Keskiviikkona 10.10.2018 klo 10–14**

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus  
Kinaporinkatu 9 A

Muistiystävällinen Helsinki -verkoston järjestämässä tapahtumassa saat tietoa muistipalveluista ja siitä, miten voit edistää aivoterveyttäsi ja muistiasi.

## Samansisältöiset tietoiskut

### Juhlasali, 1. krs

klo 10–10.30 ja 11–11.30

- Ravitsemus ja aivoterveys
- Seniori-info, kuinka voin auttaa?
- Liikunnan merkitys

### Kertsi 1, 1. krs

klo 10–10.40 ja 11–11.40

- Miten turvaan tahtoni toteutumisen
- Sisäisen turvallisuuden vahvistaminen
- Entä sinun suusi? Infoa suun terveydestä!
- Keinoja aivojen virkistykseksi

### Kertsi 1, 1. våning, svenskspråkig info

klo 12–12.30

- Rör på dig och ät – så minns du
- Munvård
- Tips för mentalt välbefinnande

## Luennot juhlasalissa

klo 12.45–13.15 Hyvän mielen eväät  
Klo 13.30–14.00 Musiikki ja aivoterveys

## Tutustu eri liikuntamuotoihin

### 0-kerros liikuntasali ja kuntosali

12–13.30 Kuntosali Kuntosaliesittely  
13–14.30 Liikuntasali Tasapainorata

## Esittelyjä aulassa.

### Juontaa Päivi Tuomi, Kirsi Mikkonen

*Erjastiina Heikkinen*, Helsingin sote/sis.pkl  
*Nina Arekari* ja *Venla Kekkonen*, Seniori-info  
*Marjo Rantala*, Helsingin kaupunki, Kulttuuri ja vapaa-aika

### Juontaa Marja-Liisa Laakkonen, Paula Kekoni

*Jari Jokiluhta*, Helsingin Alzheimer-yhdistys  
*Piia Tiilikallio*, Suvanto ry  
*Päivi Aittola*, Helsingin sote, Suun terveydenhuolto  
*Urve Jaakkola*, Suomen muistiasiantuntijat

### Juontaa Moa Thors

*Minna Säpyskä-Nordberg*, Äldreinstitutioner  
*Annika Modig*, Helsingfors stad, tandvård  
*Moa Thors*, Arbis

### Sirkkaliisa Heimonen, Ikäinstituutti

*Teppo Särkämö*, Helsingin yliopisto



Stadin  
ikäohjelma