

LIIKKUMALLA AIVOTERVEYTTÄ

Tommi Vasankari

LT, UKK-instituutin johtaja

ma 9.3.2020 klo 18-19.30

Pakkalan sali, Kaarlenväylä 3, Oulu

**Voidaanko liikkunnalla ehkäistä muistisairauksia?
Asiaa uusista aikuisten liikkumisen suosituksista.
Liikunnan vaikutus aivojen hyvinvointiin.**

Tilaisuuden avaus: Vaali aivojasi

Juulia Mourujärvi

toimintaterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi

Liikkumalla aivoterveyttä -luento

Tommi Vasankari

LT, UKK-instituutin johtaja

Elintavoilla elämänlaatua

Kaisa Hartikka ja Paula Mustonen
aivoterveysasiantuntijat, Aivosilta-hanke

**AmoS - voimavaroja ja vertaistukea
Pohjois-Pohjanmaalla 2018-2020**

Kirsi Heinonen

projektikoordinaattori, AmoS-hanke

Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa!