MUISTIKAHVILAN TEEMAT SYKSY 2026

Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Muistikahvila – hyvää oloa mielelle ja muistille.

Muistikahvila on avoin ja turvallinen kohtaamispaikka, jossa jutellaan aivoterveyteen liittyvistä asioista ja arjen hyvinvoinnista rennossa ilmapiirissä. Kahvilassa ei testata muistia eikä tarvitse osata mitään etukäteen.

Muistikahvilassa on joka kerta mukana pieniä aivopähkinöitä tai visailua, joihin voi osallistua omalla tavallaan. Myös kuunteleminen riittää.

Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Syksyn muistikahvilan teemat

1 Mitä muisti on arjessa?

Tässä muistikahvilassa tulee pieni tietoisku muistista sekä kerromme lyhyesti yhdistyksestämme.

2 Uni ja muisti

Uni antaa aivoille aikaa levätä ja palautua. Tässä muistikahvilassa jutellaan unesta, levosta ja iltarutiineista sekä siitä, miten uni tukee muistia ja jaksamista arjessa.

3 Liike ja aivot

Liike tekee hyvää myös aivoille. Tässä kahvilassa keskustellaan liikkeestä osana arkea – pienikin liike riittää. Muistellaan liikuntaan liittyviä muistoja ja pohditaan, millainen liike tuntuu itselle sopivalta.

4 Ravinto ja muisti

Aivot tarvitsevat energiaa toimiakseen. Tässä muistikahvilassa puhutaan ravinnosta, säännöllisestä syömisestä ja ruokiin liittyvistä muistoista. Tutut ja mieluisat ruoat ovat tärkeä osa hyvinvointia.

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

YHTEYSTIEDOT

toimisto@psmuisti.fi
toimisto 040 729 2314