

## ÖSTEBOTTENS MINNESLOTS FIRAR MINNESVECKAN!

### **WEBBINARIUM MED KAJ KUNNAS: "KOM IHÅG! IDAG ÄR VÄRLDENS VIKTIGASTE DAG!"**

**TISDAG 22.9. KL. 16.00 (PÅ SVENSKA) OCH KL. 18.00 (PÅ FINSKA)**

Kaj Kunnas föreläsning lyfter fram hur positivt tänkande och ett positiv förhållningssätt påverkar välmående samt hur tilliten kan bevaras i olika livssituationer. Föreläsningen ordnas via Youtube.

**Förhandsanmälan och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 345 0594 eller e-post [satu.kujala@muistiminne.fi](mailto:satu.kujala@muistiminne.fi)**



### **HÅLL DIG KLAR I KNOPPEN – UTOMHUS AKTIVITET**

ONSDAG 23.9. KL. 13.00–14.30, KORSHOLMS IDROTTSPARK VID BOTNIAHALLEN.

Kom med på en uppfriskande tipspromenad längs minnesstigen. **Tillfället är tvåspråkigt.**

### **ONLINE FÖRELÄSNING: RESPEKTFULLT BEMÖTANDE**

TORSDAG 24.9. KL. 13.00–13.45, ordnas via Microsoft Teams.

Föreläsningen handlar om respektfullt bemötande av en person med minnessjukdom, samt ger några tips som kan underlätta interaktionen.

### **TIPSPROMENAD PÅ MINNESSTIGEN**

TORSDAG 24.9. KL. 14.00, HÖTORGCENTRET I JAKOBSTAD.

Kom med på en uppfriskande tipspromenad längs minnesstigen. Tips och information om hur du kan värna om din hjärna samt aktiverande hjärngymnastik. **Tillfället är tvåspråkigt.**

### **MINNESLOTSSENS VARDAGSRUM - ONLINE KAFFESTUND**

FREDAG 25.9. KL. 13.00–14.00, ordnas via Microsoft Teams.

Vi träffas online vid en kopp kaffe för att diskutera olika teman samt aktivera hjärnan med trevligt program.

**Tillställningarna är avgiftsfria. Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590 eller e-post [eeva.ehn@muistiminne.fi](mailto:eeva.ehn@muistiminne.fi)**