

Stärk din hjärnhälsa – delta i en välbefinnandekurs!

Vill du hålla minnet, sinnet och kroppen i form? Välkommen med på en kurs i att främja hjärnhälsa, där du får praktiska tips för vardagen. Under kursen tar vi upp:



Kursen baserar sig på den forskningsbaserade FINGER-modellen, där även små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad för hjärnhälsan.

För vem?

För alla som vill ta hand om sitt minne och sitt välbefinnande.

Var och när?

Kursen sker online via Teams. Kurstillfällena är onsdagar kl. 15–16 med start 16.9.2026 varannan vecka på finska och varannan på svenska. Kursen är avgiftsfri! Anmäl dig via ditt lokala medborgar- eller vuxeninstitut.

Kliniska specialistsjukskötarna Johanna Silfver-Forsbacka och Diana Rosenlöf inleder föreläsningsserien med en kort introduktion till Finger-modellen.

23.9.2026 Kost. Näringsterapeut Susanna Strandback, Folkhälsan. Rubrik: Kan vi påverka hjärnhälsan med mat?

7.10.2026 Social aktivitet. Anne Salovaara-Kero – MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf. Rubrik: Seniorers psykiska välbefinnande

21.10.2026 Hjärngymnastik. Eeva Ehn – projektledare, Projektet MinnesFrisk. Rubrik: Hjärnan i vardagen: kognitiv funktionsförmåga i fokus

4.11.2026 Hjärt- och kärhälsa. Överläkare i kardiologi Päivi Pietilä-Effati, Österbottens välfärdsområde. Rubrik: Riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar

18.11.2026 Fysisk aktivitet. Fysioterapeut Sara Beijar, Österbottens välfärdsområde. Rubrik: Stark och självständig i vardagen.

Kursen finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet genom budgeten för hälsofrämjande åtgärder via projektet Österbottens servicestig för minnestjänster som pågår från 1.1.2025 till 31.10.2027.



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue