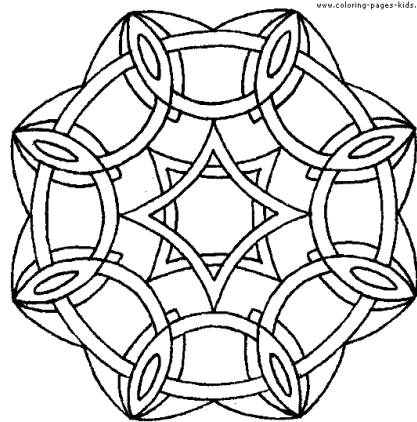
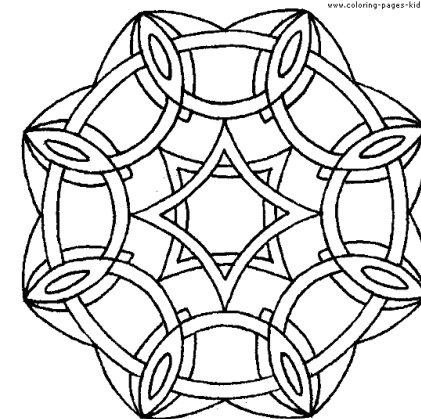


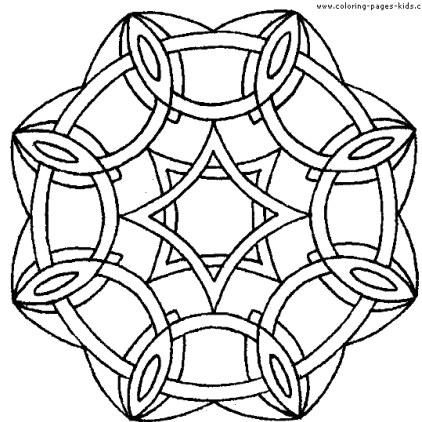
Vaalin aivojani!



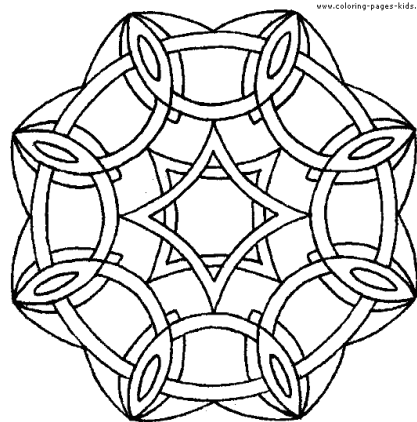
Vaalin aivojani!



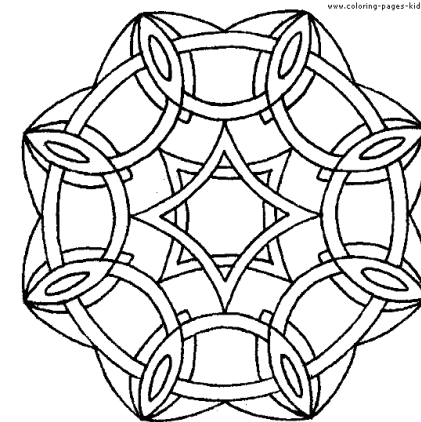
Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!

-----LIIKUNTA-----

Tee aamulla herättelevä venyttely- ja hengitys- harjoitus.

Saat stressihormonitason (kortisolin) laskemaan.

Esim. nosta sisään- hengityksellä kädet ylös (hartiat rentoina), pidätä hengitystä hetki ja laske kädet uloshengityksellä alas. Toista kolme kertaa.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----LIIKUNTA-----

Liike on lääke.

Ota tavaksi tehdä pientä jumppaa vaikka tv:n katsomisen lomassa.

Nostele esim. jalkoja vuorotellen ylös tai tee tuolilta ylösnousuja.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----LIIKUNTA-----

Ulkoile päivittäin, mielellään valoisan aikaan.

Lenkkeile, hiihdä tai käy rauhallisella kävelyllä, mikä sinulle parhaiten sopii. Pyri vähintään puolen tunnin ulkoiluun.

Havainnoi ympäristöä ja vuodenaikojen vaihtelua.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----LIIKUNTA-----

Tanssimusiikki vie mennessään.

Laita radio soimaan ja anna musiikin viedä niin, että naapurit kuulee.

Tanssia voit oikeilla tanssikuvioilla tai kehittää omat askeleet. Tärkeintä on musiikin, ilon ja liikkeen yhdistäminen.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----LIIKUNTA-----

Harjoita tasapainoa päivittäin.

Harjaa esim. hampaat yhdellä jalalla seisten tai ota tasapainoharjoitus tavaksi ennen päivällistä.

Esim. seiso yhdellä jalalla ja pyöritä toista jalkaa ilmassa /varpaat vasten lattiaa (ota tukea tarvittaessa).

Vaihda jalkaa.

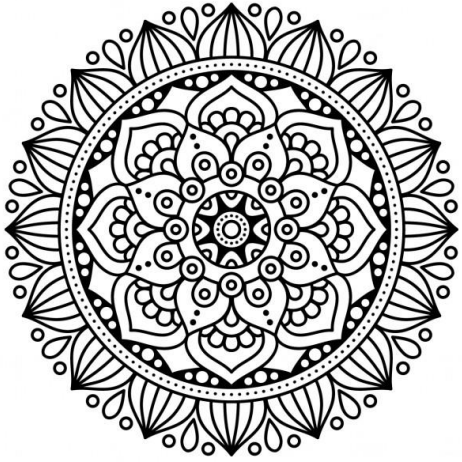
Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----LIIKUNTA-----

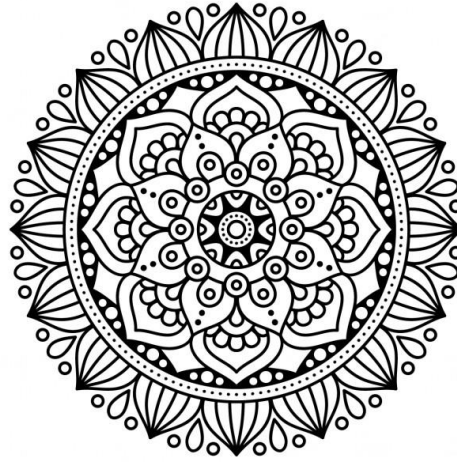
Tee ennen nukkumaan menoa rauhallinen pieni iltajumppa sängyssä (tai lattialla).

Makaa selälläsi ja nosta jalkoja vuorotellen ylös suorana tai koukussa. Nosta sitten kädet pään yläpuolelle ja venytä kädet ja jalat mahdollisimman pitkälle.

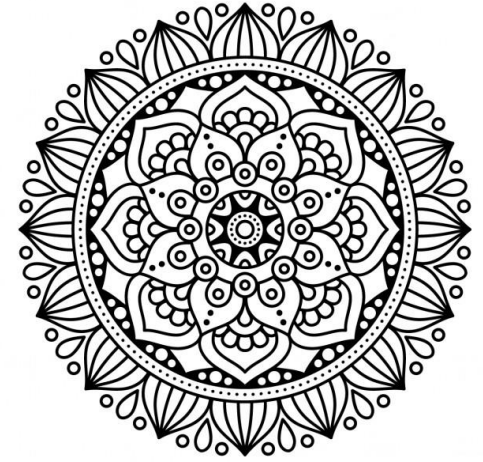
Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



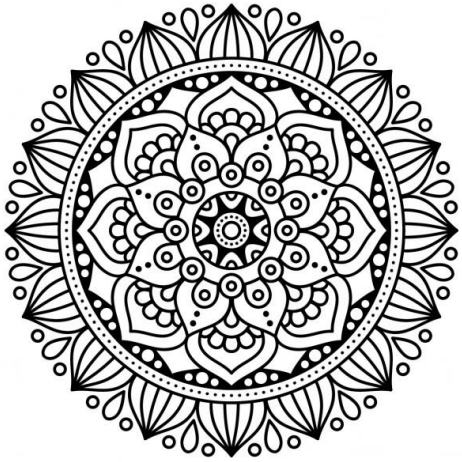
Vaalin aivojani!



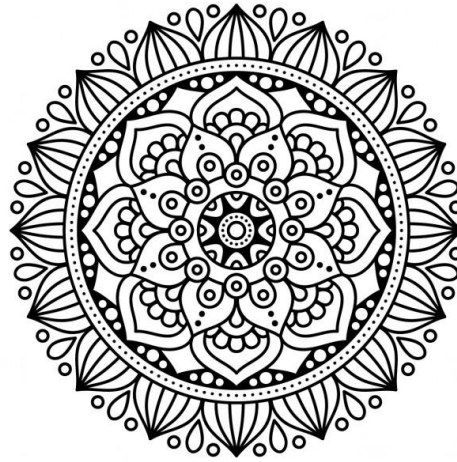
Vaalin aivojani!



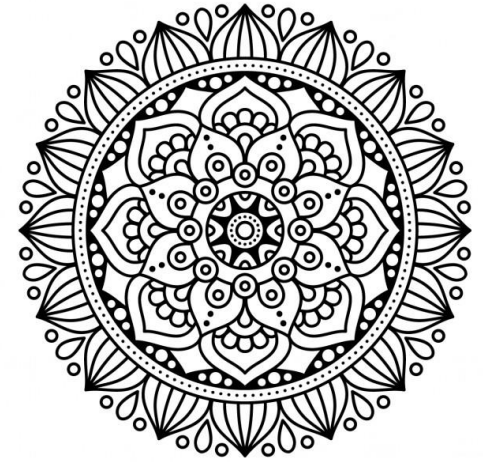
Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!

-----UNI JA LEPO-----

Säännölliset iltatoimet rauhoittavat ja auttavat nukahtamisessa.

Pyri rauhoittamaan illat ja luo itsellesi sopivat iltarutiinit. Liika juominen herättää kesken unen, joten älä juo illalla liikaa.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----UNI JA LEPO-----

Lukeminen iltaisin on hyvä unilääke.

Valitse siis kirja tv:n, puhelimen tai tietokoneen sijaan. Tietokoneen/ tabletin/ älypuhelimien sininen valo vaikeuttaa nukahtamista.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----UNI JA LEPO-----

Raskas ateria iltaisin pitää ruoansulatuksen aktiivisena yöllä, joten rauhoita myös vatsalaukkusi lepotilaan.

Syö päivällinen vähintään kolme tuntia ennen nukahtamista ja iltapalaksi jotain kevyempää. Makea jälkiruoka voi auttaa unensaannissa.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----UNI JA LEPO-----

Aivot tarvitsevat aktiivoinnin rinnalle myös lepoa.

Muista siis rentoutuminen, rauhoittuminen ja lepo hetket päivittäin. Mitä enemmän aivot työskentelevät sen suurempi on myös levon tarve.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----UNI JA LEPO-----

Kahdeksan tunnin sääntö toimii arjessa;

Sisällytä vuorokauteen 8 tuntia työtä/aivoja haastavaa puuhaa, 8 tuntia rauhallista ja mielekästä tekemistä ja 8 tuntia unta.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----UNI JA LEPO-----

Ota tavaksi päivittäinen rentoutusharjoitus; aamulla, päivällä tai iltapuuhana.

Esim. jännitä vuorotellen kaikki lihakset aloittaen kantapästä ja edeten kohti päätä ja kasvojen lihaksia. Lopuksi jännitä kaikki kehon lihakset kerralla ja päästä rennoksi.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!

-----MUISTI-----

Mieti mikä sinua auttaa
muistamaan?

Asian kertaus, luo
muistettavasta asiasta pieni
tarina tai hullu mielikuva?

Saisitko esim. kiinni ihmisten
nimistä paremmin, jos
keksisit niihin jonkun
hauskan etuliitteen?
(ReiluReke, AtomiAsseri,
AkselinMuijaElina...)

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MUISTI-----

Muistamista auttaa
keskittyminen ja
rauhottuminen, joten
pysähdy ja hengitä!

Uuden asian edessä tai
kiireen keskellä
pysähtyminen ja asiaan
keskittyminen auttaa
painamaan asian mieleen.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MUISTI-----

Muista muistiavut!
Muistilaput jääkaapinovessa
ja ulko-ovessa, lanka
sormessa tai vaikka
rintapielessä.

Käytä ja täytä kalenteria.
Ohjelmoi muistutuksia
puhelimeen. Toisto ja kertaus
on myös tärkeää. Lue siis
kortti alusta uudestaan
(kerta riittää!) ☺

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MUISTI-----

Järjestä tavaroille
omat paikkansa.

Tee ”tärkeiden tavaroiden
kori” eli silmälasit,
rahapussi, avaimet ja
puhelin näkyvälle paikalle
esim. oven läheisyyteen
(sisäpuolelle...)

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MUISTI-----

Muista pitää puhelin
mukana, päällä ja äänellä.

Se toimii monenlaisena
muistin apuvälineenä ja
auttaa, jos joudut eksyksiin.

Ota silti päivittäiseksi
muistijumpaksi läheisen
puhelinnumeron opettelu ja
kertaus hätätilanteiden
varalle.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MUISTI-----

Tee päivittäin
muistiharjoituksia.

Kokeile esim. painaa
kauppalista mieleesi,
muistele vanhojen
luokkakavereiden nimet,
katsele valokuvia ja
muistele tarinat/
tilanteet/ihmiset kuvien
ympärillä.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



www.tskfinkgazepe191.com

Vaalin aivojani!



www.tskfinkgazepe191.com

Vaalin aivojani!



www.tskfinkgazepe191.com

Vaalin aivojani!



www.tskfinkgazepe191.com

Vaalin aivojani!



www.tskfinkgazepe191.com

Vaalin aivojani!



www.tskfinkgazepe191.com

Vaalin aivojani!

-----KULTTUURI-----

Nauti kulttuuria
pieni annos joka päivä.

Kulttuuria on monenlaista.
Esim. teatterit, musiikki,
kirjastot, elokuvat,
urheilutapahtumat kuuluu
kulttuuriin. Jokaisen
makuun löytyy varmasti
sopiva laji. Muista kuluttaa
kulttuuria monipuolisesti!

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----KULTTUURI-----

Kokeile laajentaa
kulttuurikäsitteistäsi.

Milloin kävit esimerkiksi
sirkuksessa tai
lätkämatsissa, katselit
katutaidetta tai osallistuit
talkoisiin? Älä kuitenkaan
unohda teatteria,
taidenäyttelyjä, konsertteja
ja Sibeliustaloa.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----KULTTUURI-----

Hanki kausikortti konserttiin
tai sarjalippu
elokuviin/teatteriin.
Tulee käydyksi useammin,
kun on lippu jo valmiiksi
maksettu.

Tai hyödynnä
erikoistarjoukset kulttuurin
saralla, esim. veikkauskortin
etuudet, Lahti-passi tms.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----KULTTUURI-----

Kaappaa kaveri tai puoliso
mukaan kulttuurin
harrastamiseen.

Jaettu ilo on kaksinkertainen
ilo ja aivoterveystyödyt
moninkertaistuu.

Yhdessä on enemmän ja
kulttuurikokemukseen on
mukava palata ja muistella
sitä yhdessä.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----KULTTUURI-----

Kirjallisuudesta löytyy
lukemattomia vaihtoehtoja;
runoista dekkareihin ja
sarjakuvista historiikkeihin.

Tutustu lähikirjastoosi ja
valitse monipuolisesti
luettavaa. Kysy kirjaston
hoitajalta suositukset.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----KULTTUURI-----

Pidä päiväkirjaa tai tee runo
päivän tapahtumista. Laula
omaksi iloksi tai kokeile
kuorolaulua (kuoroja myös
laulamattomille!).

Maalaaminen tai käsitöiden
tekeminen on hyvä
kulttuuriteko aivoille,
vaikka ei näyttelyyn
tähtäisikään.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!

-----RAVINTO-----

Muista säännöllinen ateriarytmi; syö useamman kerran päivässä (aamupala, lounas, päivällinen, välipala ja iltapala) ja vähän kerrallaan. Löydä oma kohtuus. Muista myös herkutella välillä, kohtuus siinäkin.

Suu ja silmät syö, välillä vaikka on yö, mutta silloin on mahalla liian iso työ ja tarvitaan pian isompi vyö...

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----RAVINTO-----

Muista lisätä väriä ruokalautaselle! (värikä lautanen tai ketsuppi ei riitä).

”Vaikka vesi on väritön, keholle kuitenkin välttämätön. Älä siis vettä säästele, vaan sitä hanasta päästele!”

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----RAVINTO-----

Huomioi lautasen koko, iso lautanen ohjaa ottamaan isomman annoksen.

Syö siis useasti päivässä, sopiva annos kerrallaan. Verensokerikin pysyy tasaisempana säännöllisellä ja kohtuullisella syömisellä. Monipuolisuus on valttia, annoskoon suhteen käytä silti malttia!

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----RAVINTO-----

Vitamiinit purkista (ainakin D-vitamiini) tai suoraan hedelmistä ja kasviksista.

”Napin kun nappaa, niin vitamiinia suuhun lappaa, se auttaa pöpöt tappaa. Siis D on lisänä tärkeä, se kasvattaa lisäksi järkeä!”

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----RAVINTO-----

Muista nauttia ruoasta!

Maistele ja käytä kaikkia aisteja. Ruokailun pitäisi olla ilo ja nautinto. Yllätä itsesi ja kokeile myös uusia makuja.

Nauti ruoasta, syönti on etulyönti!

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

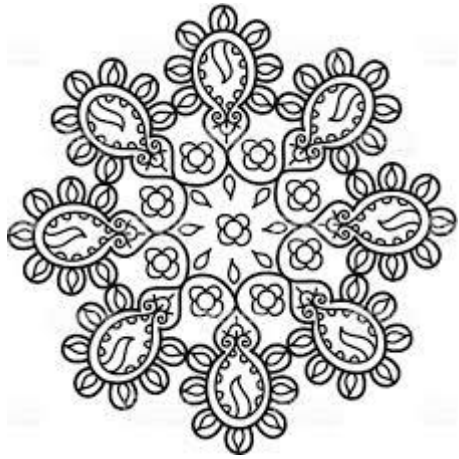
-----RAVINTO-----

Noudata korkeimman hallinto-oikeuden ohjeita...

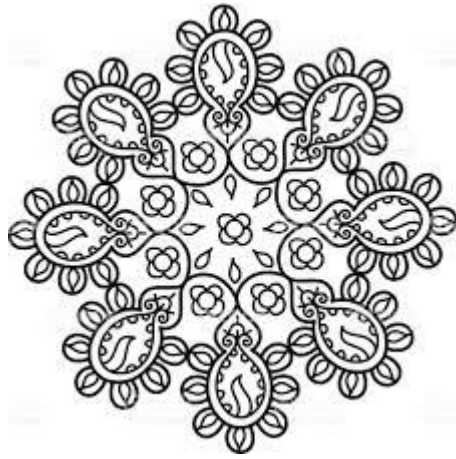
(Huomioi siis, että puoliso tai joku muu henkilö, tuo vihreää ja tuoretta eteesi joka aterialle ☺).

Vain syöty salaatti auttaa!

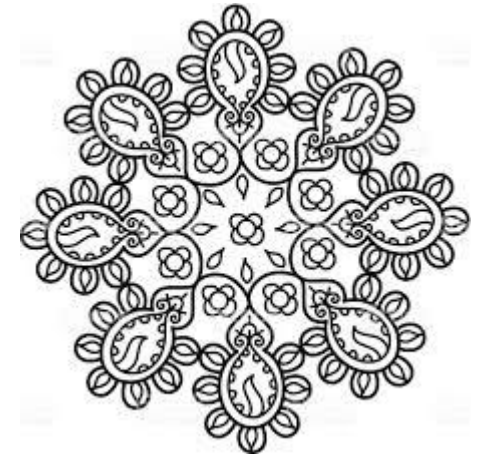
Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



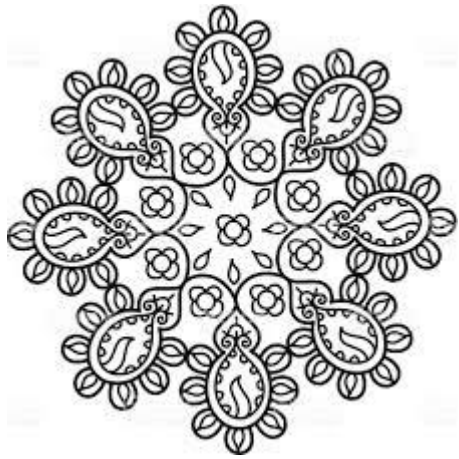
Vaalin aivojani!



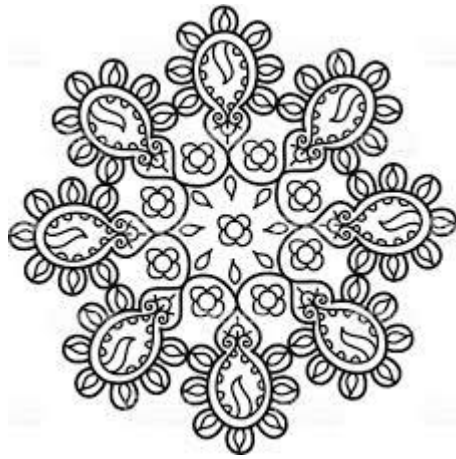
Vaalin aivojani!



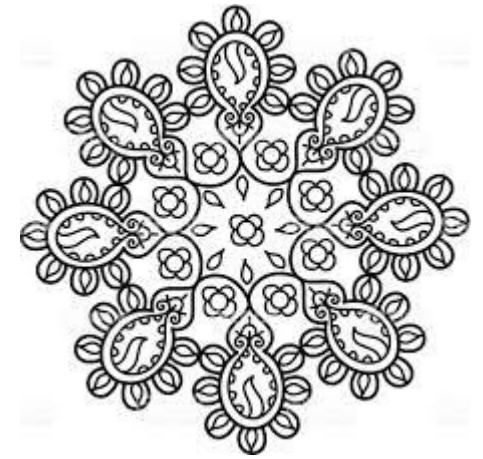
Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!

-----MIELIALA-----

Mielialaa on monenmoista,
joka ei meistä mitään
poista....

Niin kuin erilaiset ajatukset,
myös erilaiset tunteet ovat
rikkaus. Hyväksy siis myös
huonot päiväsi, mutta
vahvista hyviä päiviä ja
hetkiä.

Iloita voi myös pienestä.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MIELIALA-----

Mielialaa on monenlaista,
aina ei päivä paista.
Löydä itsellesi sopiva tila.
Tämä ei ole pila.

Huonoistakin päivistä
iloita voi, kun tietää että
seuraavaksi taas
fanfaarit soi...

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MIELIALA-----

Mielialaan voit itse vaikuttaa.

On etuoikeus hakea
positiivisia asioita.
Negatiiviset tulee
hakemattakin.

Ota tavaksi täyttää
kiitollisuuspäiväkirjaa
päivittäin; kirjaa ylös kolme
asiaa, joista olet kiitollinen
tänään.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MIELIALA-----

Hyvä ruoka,
hyvä mieli, sen sanoo
kieli!

Yhteinen ruokailuhetki
perheen/ystävien
kanssa nostaa mielialaa
ja lisää yhteisöllisyyttä.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MIELIALA-----

Vältä liikaa stressiä.

Pieni stressi tekee terää,
mutta älä huutele sen
perään!

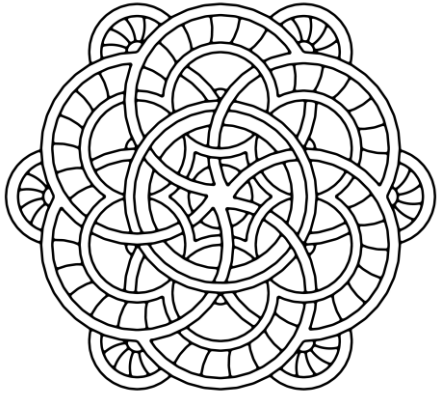
Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-----MIELIALA-----

Onni koostuu pienistä
hetkistä, nauti kaikista
retkistä.

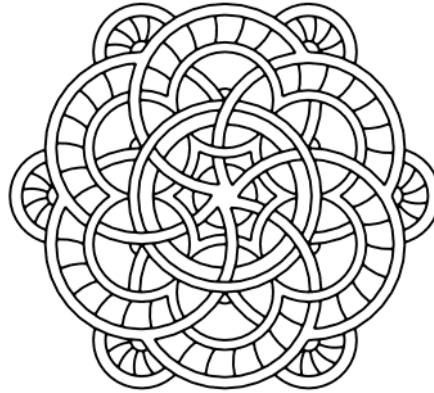
Hyväntuuliset aivot ovat
toimintakykyiset ja arjen
askareet luistaa.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



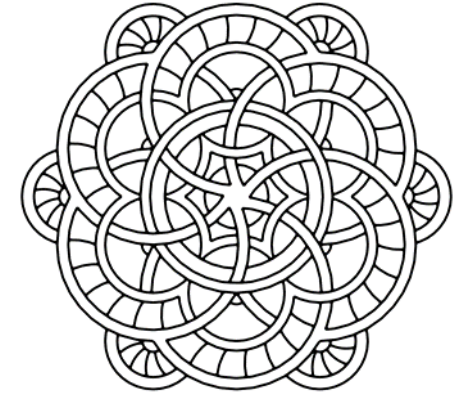
geometrycoloringpages.com

Vaalin aivojani!



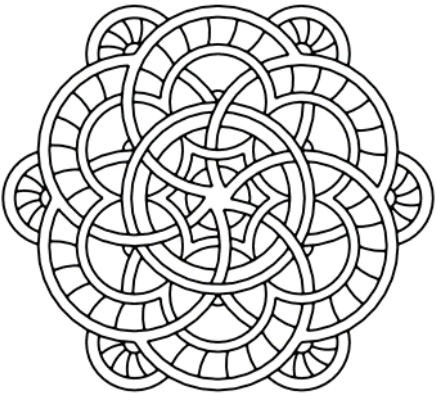
geometrycoloringpages.com

Vaalin aivojani!



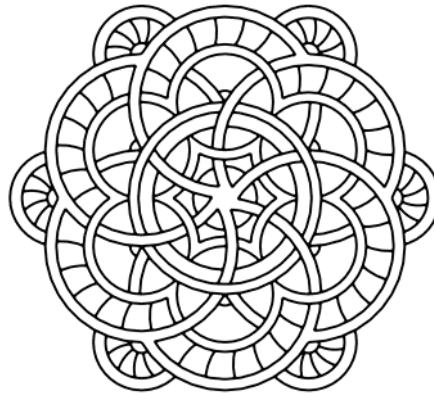
geometrycoloringpages.com

Vaalin aivojani!



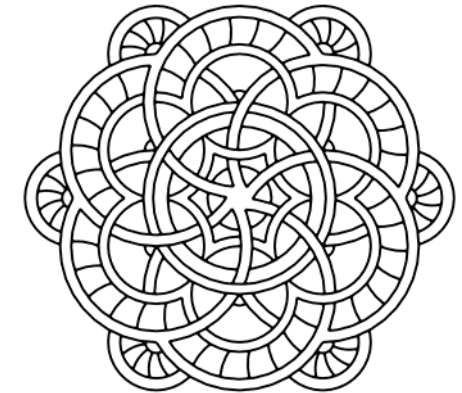
geometrycoloringpages.com

Vaalin aivojani!



geometrycoloringpages.com

Vaalin aivojani!



geometrycoloringpages.com

Vaalin aivojani!

--SOSIAALISET SUHTEET--

Vaali ystävyyttä hyvinä
ja pahoina päivinä.

Hyvin vaalittu ystävyys
kasvaa korkoa.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

--SOSIAALISET SUHTEET--

Seura tekee
kaltaisekseen.
Muista: vastuu on sinun!

Hyvät ihmissuhteet
vaalivat aivoterveyttä,
huonot heikentävät sitä.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

--SOSIAALISET SUHTEET--

Yhteisten asioiden
muisteleminen kehittää
muistia ja parantaa
aivoterveyttä.

Pidä siis huoli, että sinulle
jää muisteltavaa ja
”kaappaa” kaveri retkelle,
tapahtumiin, kahville tai
muuhun yhteiseen
tekemiseen.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

--SOSIAALISET SUHTEET--

Harjoita kuuntelemisen
taitoa.

Vastavuoroisuuden
harjoittaminen kehittää
sinua oikeaan suuntaan.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

--SOSIAALISET SUHTEET--

”Kehu kaveri päivässä!”
Se tuo hyvää mieltä
molemmille.

(Myös puolisoa
kannattaa kehua!)



Kauniit sanat lujittavat
ystävyyttä ja
parisuhdetta.

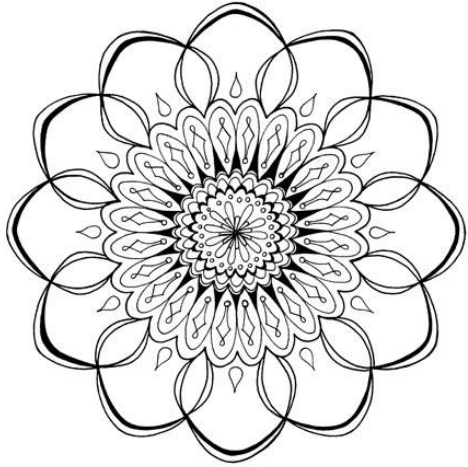
Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

--SOSIAALISET SUHTEET--

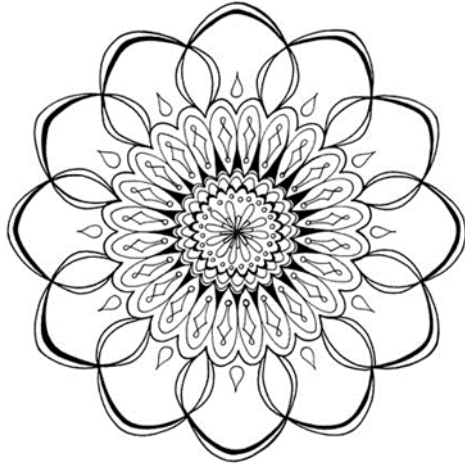
Laatu korvaa määrän
myös sosiaalisissa
suhteissa.

Yksinäisyyskään
ei ole pahaksi
silloin tällöin, mutta
ainakin ajoittain on hyvä
hakeutua ihmisten pariin,
(vaikkapa muistikahviloihin
tai muihin tapahtumiin).

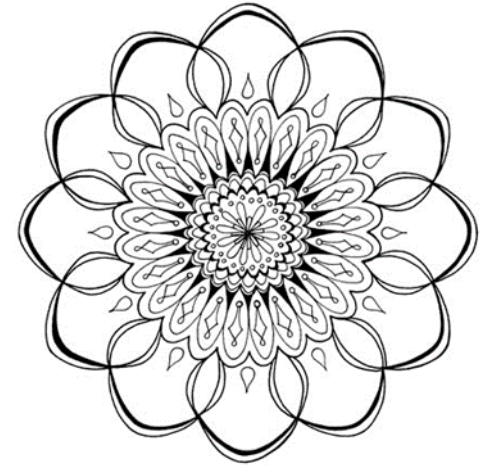
Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



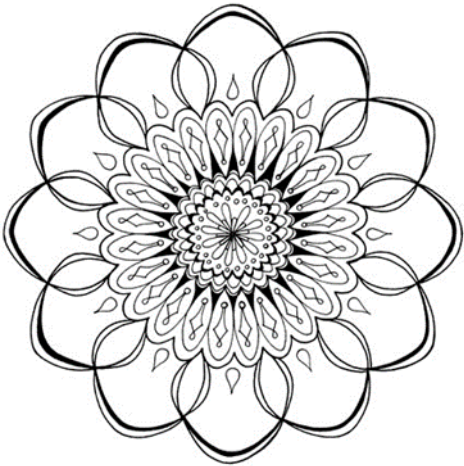
Vaalin aivojani!



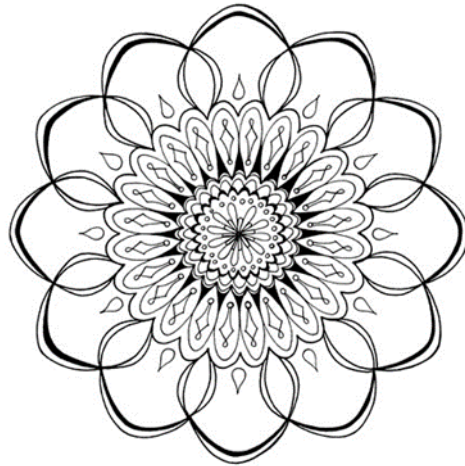
Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!



Vaalin aivojani!

-AIVOJUMPPA JA MUISTELU-

Kuka vanhoja muistaa, sillä
voikin vielä järki luistaa.

Muistelu aktivoi aivoja ja
vahvistaa ”pölyntyneitä”
muistijälkiä hermoverkossa.
Katso valokuva-albumista
kuvia ja muistele mikä
vuodenaika kuvassa oli,
minkä ikäinen olit, mitä
ääniä ja tuoksua tunsit ja
kuulit jne.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-AIVOJUMPPA JA MUISTELU-

Muistele sukulaisten/
kavereiden kanssa jotain
yhteistä tapahtumaa ja
juhlaa.

Miettikää tarkasti
yksityiskohtia ja vertailkaa
täsmäävätkö muistot. Pieni
väittäminen voi virkistää,
maailmaan mahtuu monta
”oikeaa” mielipidettä ja
muistoa.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-AIVOJUMPPA JA MUISTELU-

Pidä peli-ilta
(ei rahapelejä ;) .

Kortti-, lauta- ja seurapelit
aktivoivat aivoja
monipuolisesti. Ota
tavaksi opetella uusi peli
silloin tällöin. Lasten
kanssa muistipelien
pelaaminen haastaa
varmasti.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-AIVOJUMPPA JA MUISTELU-

Tee pieniä asioita arjessa
toisin kuin normaalisti, riko
rutiineja.

Esim. harjaa hampaat tai
hiukset pitäen harjaa
vuorotellen eri kädessä, laita
kengät jalkaan toisessa
järjestyksessä, kulje tuttu
lenkkireitti ystävän kanssa
toisin päin kuin yleensä
("lopusta alkuun").

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-AIVOJUMPPA JA MUISTELU-

Muista että myös liikunta,
ulkoilu sekä musiikki on
aivojumppaa.

Turvallisessa ympäristössä,
mahdollisesti avustajan
kanssa, voit vaikka kokeilla
kävelyä taaksepäin tai tee
tasapainoharjoituksia.
Muista myös, että laulun-
sanojen muistelu aktivoi
aivoja!

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry

-AIVOJUMPPA JA MUISTELU-

Ota tavaksi pohtia päivittäin
ainakin yhtä aivojumppa-
tehtävää.

Lehdistä ja internetistä löydät
hyviä harjoituksia. Voit myös
kysyä esim. Muistiyhdistykseltä
tehtäviä/vinkkejä.

Kokeile erilaisia harjoituksia,
yritä uudelleen, älä lannistu! ☺

Muista, että tärkeintä on
aivojen aktivointi, ei tehtävän
ratkaisu.

Johtoryhmä / P-H Muistiyhdistys ry



Vaalin aivojani!
-kortit



Vaalin aivojani!
-kortit



Vaalin aivojani!
-kortit



Vaalin aivojani!
-kortit



Vaalin aivojani!
-kortit



Vaalin aivojani!
-kortit

Vaalin aivojani!
-kortit

Nosta itsellesi aivoterveellinen
ajatelma vaikka päivittäin ☺

Kortit on tehty Aivotreenit-
hankkeen ”Johtoryhmässä”
Yhdessä kohti aivoterveyttä –
ryhmäkokonaisuuden aikana.

Ryhmäläiset kirjasivat
kurssin annin ajatelmiksi ja
ohjeiksi, jotta aivoterveys on
helpompi pitää mielessä myös
arjessa.

Johtoryhmä, v. 2018 / P-H Muistiyhdistys ry

Vaalin aivojani!
-kortit

Nosta itsellesi aivoterveellinen
ajatelma vaikka päivittäin ☺

Kortit on tehty Aivotreenit-
hankkeen ”Johtoryhmässä”
Yhdessä kohti aivoterveyttä –
ryhmäkokonaisuuden aikana.

Ryhmäläiset kirjasivat
kurssin annin ajatelmiksi ja
ohjeiksi, jotta aivoterveys on
helpompi pitää mielessä myös
arjessa.

Johtoryhmä, v. 2018 / P-H Muistiyhdistys ry

Vaalin aivojani!
-kortit

Nosta itsellesi aivoterveellinen
ajatelma vaikka päivittäin ☺

Kortit on tehty Aivotreenit-
hankkeen ”Johtoryhmässä”
Yhdessä kohti aivoterveyttä –
ryhmäkokonaisuuden aikana.

Ryhmäläiset kirjasivat
kurssin annin ajatelmiksi ja
ohjeiksi, jotta aivoterveys on
helpompi pitää mielessä myös
arjessa.

Johtoryhmä, v. 2018 / P-H Muistiyhdistys ry

Vaalin aivojani!
-kortit

Nosta itsellesi aivoterveellinen
ajatelma vaikka päivittäin ☺

Kortit on tehty Aivotreenit-
hankkeen ”Johtoryhmässä”
Yhdessä kohti aivoterveyttä –
ryhmäkokonaisuuden aikana.

Ryhmäläiset kirjasivat
kurssin annin ajatelmiksi ja
ohjeiksi, jotta aivoterveys on
helpompi pitää mielessä myös
arjessa.

Johtoryhmä, v. 2018 / P-H Muistiyhdistys ry

Vaalin aivojani!
-kortit

Nosta itsellesi aivoterveellinen
ajatelma vaikka päivittäin ☺

Kortit on tehty Aivotreenit-
hankkeen ”Johtoryhmässä”
Yhdessä kohti aivoterveyttä –
ryhmäkokonaisuuden aikana.

Ryhmäläiset kirjasivat
kurssin annin ajatelmiksi ja
ohjeiksi, jotta aivoterveys on
helpompi pitää mielessä myös
arjessa.

Johtoryhmä, v. 2018 / P-H Muistiyhdistys ry

Vaalin aivojani!
-kortit

Nosta itsellesi aivoterveellinen
ajatelma vaikka päivittäin ☺

Kortit on tehty Aivotreenit-
hankkeen ”Johtoryhmässä”
Yhdessä kohti aivoterveyttä –
ryhmäkokonaisuuden aikana.

Ryhmäläiset kirjasivat
kurssin annin ajatelmiksi ja
ohjeiksi, jotta aivoterveys on
helpompi pitää mielessä myös
arjessa.

Johtoryhmä, v. 2018 / P-H Muistiyhdistys ry