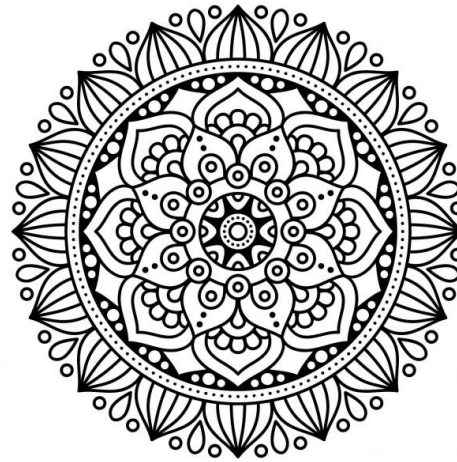


Vaali aivojasi!



Vaali aivojasi!



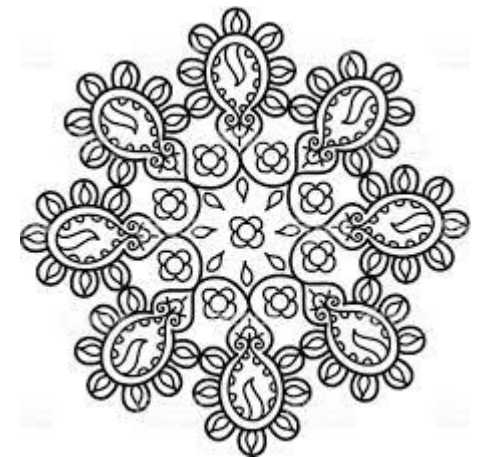
Vaali aivojasi!



Vaali aivojasi!



Vaali aivojasi!



Vaali aivojasi!

-----KULTTUURI-----

Kaappaa kaveri tai puoliso mukaan kulttuurin harrastamiseen. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja aivoterveysyhyödyt moninkertaistuvat. Kulttuurikokemukseen on mukava palata ja sitä voi muistella yhdessä kaverin kanssa.

P-H Muistiyhdistys ry

-----MUISTI-----

Muistamista auttaa keskittyminen ja rauhoittuminen. Uuden asian edessä tai kiireen keskellä pysähtyminen ja asiaan keskittyminen auttavat painamaan asian mieleen. Siis pysähdy ja hengitä!
😊.

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.

P-H Muistiyhdistys

---AIVOJEN AKTIVOINTI---

Tee pieniä asioita arjessa toisin kuin normaalisti, riko rutiineja. Esim. harjaa hampaat tai hiukset pitäen harjaa vuorotellen toisessa kädessä, pue vaatteet päälle silmät kiinni tai kulje tuttu lenkkireitti ystävän kanssa toisin päin kuin yleensä ("lopusta alkuun").

P-H Muistiyhdistys ry

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

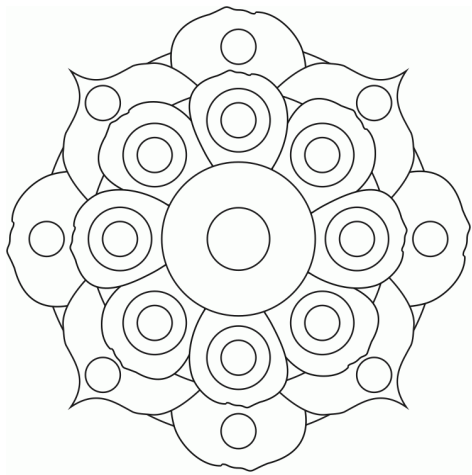
Rauhoita iltasi ennen nukkumaanmenoa. Lukeminen on hyvä unilääke. Valitse siis kirja tv:n, puhelimen tai tietokoneen sijaan. Tietokoneen/ tabletin/ älypuhelimien sininen valo vaikeuttaa nukahtamista.

P-H Muistiyhdistys ry

-----RAVINTO-----

Ota tavoitteeksi viettää värikäs ravintoviikko. Lisää lautaselle väriä, kasvien, vihannesten, juuresten, marjojen ja hedelmien muodossa. Käytä niitä vaihtelevasti joka aterialla. Saat niistä antioksidantteja ja vitamiineja.

P-H Muistiyhdistys ry



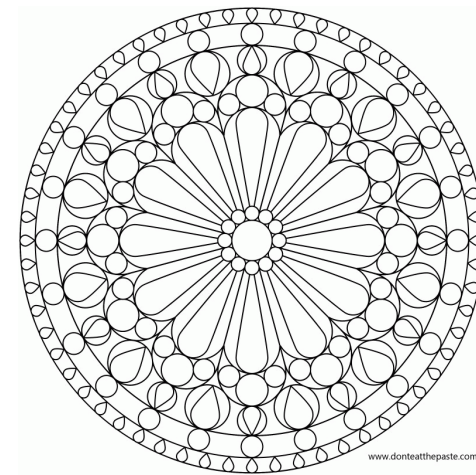
©AMIND

Vaali aivojasi!



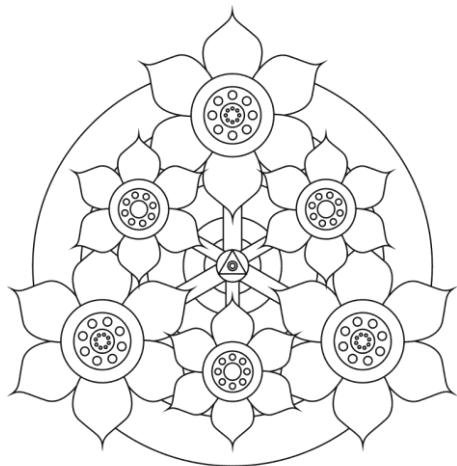
geometrycoloringpages.com

Vaali aivojasi!



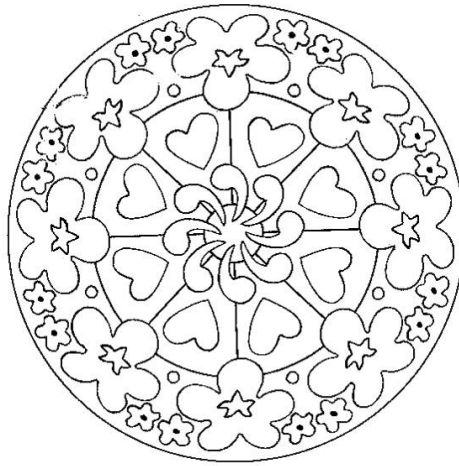
www.donteatthepaste.com

Vaali aivojasi!



©AMIND

Vaali aivojasi!



Vaali aivojasi!



Vaali aivojasi!

-SOSIAALISET SUHTEET-

Aivot tarvitsevat seuraa voidakseen hyvin. Kutsu kaveri kahville ja nauttikaa tummaa suklaata. Muistelkaa menneitä ja suunnitelkaa tulevia tapaamisia.

P-H Muistiyhdistys ry

-----MIELIALA-----

Kiitollisuutta voi harjoittaa. Ota kokeiluun kiitollisuusviikko. Kirjoita joka ilta ylös kolme asiaa, mitkä ilahduttivat sinua tai mistä olit kiitollinen tänään. Näin aivot oppivat suuntamaan huomion ilahduttaviin asioihin.

P-H Muistiyhdistys ry

--AIVOJEN AKTIVOINTI--

Lukeminen kehittää ajattelutaitoja. Etenkin kaunokirjallisuuden lukeminen on todettu hyödylliseksi. Kirjan lukeminen rauhoittaa myös stressaantunutta mieltä ja parantaa mielialaa. Tutustu kirjaston valikoimiin ja uppoudu romaaniin.

P-H Muistiyhdistys ry

---AIVOJEN AKTIVOINTI---

Yllätä itsesi kokeilemalla jotain uutta asiaa tai toteuttamalla haaveesi. Aivot nauttivat uusista kokemuksista ja saatat löytää itsellesi uuden harrastuksen. Unelmointi ja haaveilu aktivoivat aivoja ja pitävät mielen virkeänä.

P-H Muistiyhdistys ry

----RENTOUTUMINEN----

Kokeile rentoutua kiireen keskellä hengitysharjoituksen avulla. Sulje silmät ja hengitä 5 kertaa syvään sisään ja ulos. Havainnoi missä kohtaa kehoa hengitys tuntuu ja miltä se tuntuu eri kohdissa. Tunnustele lopuksi oloasi, rentouttiko hengitykseen keskittyminen?

P-H Muistiyhdistys ry

-----MUISTI-----

Liitä muistettava asia tai henkilö paikkaan, aikaan tai tarinaan. Muistijärjestelmä hyötyy sopivista vinkeistä. Harjoittelu tekee mestarin myös muistiin painamisessa ja säilyttämisessä.

P-H Muistiyhdistys ry