

MITEN VOIN  
EDISTÄÄ AIVOJENI  
TERVEYTTÄ?

VOIKO  
MUISTISAIRAUKSIA  
ENNALTAEHKÄISTÄ?

JÄRJESTETÄÄN  
AIVOTERVEYS-  
LÄHETILÄS-  
KOULUTUS!

*Yhdessä  
kohti aivoterveyttä!*

MUISTIYHDISTYS



*Sinustako*

**AIVO-  
TERVEYS-  
LÄHETILÄS?**

# MIKSI AIVOTERVEYDESTÄ PITÄÄ PUHUA?

Vuosittain Suomessa sairastuu muistisairauteen 14 500 henkilöä, sekä iäkkäitä että työikäisiä.

Aivoterveystä huolehtiminen kuuluu kaikenikäisille, ja ihan jokaisen tulisi pitää huolta aivoterveystään läpi elämän.

SYÖ  
*terveellisesti*



*Liika*

RIITTÄVÄSTI



HUOLEHDI

*sydäimestä*

# MIHIN AIVOJEN TERVEYS VAIKUTTAA?

Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle. Se vaikuttaa myös sydämen toimintaan.

Aivoterveellisillä valinnoilla voidaan ainakin siirtää muistisairauksiin sairastumista. Valintojen tueksi tarvitaan tietoa aivoterveellisistä elintavoista.



*Aktivoi*  
AIVOJA



*Ilvitse*  
KOHTAAMISISTA JA  
YHDESSÄOLOSTA

# KUKA ON AIVOTERVEYS- LÄHETILÄS?

## Vapaaehtoinen, joka...

- on innostunut ja kiinnostunut aivoterveysten edistämisestä ja
- on muistiyhdistyksen/Muistiluotsin tehtäväänsä kouluttama.

Kokemus ryhmänohjauksesta ja/tai sosiaali- ja terveysalasta on avuksi.

# MITEN AIVOTERVEYS- LÄHETILÄÄKSI KOULUTTAUDUTAAN?

Muistiyhdistykset ja Muistiluotsit kouluttavat vapaaehtoisia aivoterveyslähettäjiä Muistiliiton mallin mukaisesti eri puolilla Suomea. Yhden

**Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle.**

päivän koulutuksessa käydään asiantuntijan kanssa läpi aivoterveyttä edistäviä ja muistisairauksien riskiin vaikuttavia tekijöitä. Koulutuksessa perehdytään malliluento- ja ryhmän ohjauksen perusteisiin.

Osallistujat saavat materiaalit ja ohjeet luentojen ja ryhmien pitämiseksi.

Aivoterveyslähettäjä toimii muistiyhdistyksen kautta ja saa sieltä tukea ryhmien ohjaukseen ja luentojen järjestämiseen.

# MITÄ AIVOTERVEYS- LÄHETILÄS TEKEE?

Aivoterveyslähettiläs jakaa tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystyöstä. Kuulijoille ja ryhmäläisille tarjotaan oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin.

## Aivoterveysluennot

Aivoterveyslähettilään luento voi olla oma tilaisuutensa tai osana muuta tapahtumaa. Aivoterveystyöstä voi kertoa vaikka eläkeläiskerhossa tai erilaisissa harrasteryhmissä.



## Yhdessä kohti aivoterveystyöstä -ryhmätoiminta

Aivoterveyslähettiläs voi toimia aivoterveystyöryhmän ohjaajana. Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa keskustelemaan aivoterveystyösteemoista sekä tekemään aktivoivia ja innostavia tehtäviä. Aivoterveyslähettiläs saa koulutuksessa tähän valmiin mallin ja sisällöt.



# OLETKO KIINNOSTUNUT AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISESTÄ?

Haluaisitko järjestää aivoterveysteen liittyvän tapahtuman, luennon tai ryhmätoimintaa?

Sopisiko aivoterveys aiheeksi esimerkiksi eläkeläiskerhosi tapaamiseen?

Haluaisitko kouluttautua aivoterveyslähettilääksi?

Ota yhteyttä!



Lapin Muistiyhdistys ry  
hankesuunnittelija Mirja Heikkala  
045 668 3844  
mirja@lapinmuistiyhdistys.fi  
www.lapinmuistiyhdistys.fi



YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ -TOIMINTAMALLIN KEHITTÄMISTÄ ON TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA.