YHDISTYKSEN LOGO  poista Aivohoitola-merkki, jos yhdistyksellänne ei Aivohoitoloita 

Mediatiedote
vapaa julkaistavaksi \_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(jos halutaan)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_.\_\_.2017

**Avaimet aivoterveyteen löytyvät omasta arjesta**

Kansainvälisellä Aivoviikolla (13.–19.3.2016) herätellään koko kansaa pitämään huolta aivoista ja muististaan sekä muistutetaan, että avaimet aivoterveyteen löytyvät läheltä, jokaisen omasta arjesta. Helposti, halvalla ja tutuin keinoin.

Aivoterveellisiä asioita löytyy kotoa, työstä ja lähiympäristöstä. Aivoterveyden edistäminen ei välttämättä vaadi poppakonsteja tai mullistavia elämänmuutoksia. Aivoterveys muodostuu pienistä mutta tärkeistä arjen valinnoista: aivoja ja muistia hellii muun muassa luonto, liikunta, terveellinen ravinto, lepo sekä aktiivinen elämä ystävineen ja harrastuksineen.

Aivoterveyden edistäminen kannattaa, sillä terveillä aivoilla arki sujuu ja muistisairaudenkin riski pienenee. Etenevää muistisairautta, kuten Alzheimerin tautia, sairastaa Suomessa arviolta 193 000 ihmistä, ja määrien arvioidaan väestön ikääntyessä kasvavan – jos ilmaantuvuuteen ei pystytä vaikuttamaan. Onneksi tiedetään, että sairauden puhkeamista voidaan mahdollisesti siirtää kauemmas tulevaisuuteen, kun aivoista pidetään hyvää huolta kaiken ikää.

Muistijärjestön ja samalla kaikkien Neurologisten vammaisjärjestöjen Aivoviikon 2016 teemana on ***Aivoterveyttä läheltä***. Aivoviikolla järjestetään Aivohoitoloita sekä muita aivoja helliviä tapahtumia. Tässä voi lyhyesti mainita yhdistyksen tapahtumista.

HUOM! Tämä pohja on lähes sama kuin vuonna 2016. Muokatkaa siis tästä omannäköisenne – paikallisiin tarpeisiin sopiva. Mainostakaa omia tapahtumianne ja tempauksianne – kertokaa, miksi juuri teidän yhdistyksenne tapahtumia ei kannata ohittaa. Ylläolevasta voi vapaasti poistaa tekstiä.

**Lisätietoja:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, puh: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, puh: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lisätietoja Aivoviikon tapahtumista sekä aivoterveydestä löydät myös verkkosivuiltamme:

* yhdistyksen nimi ry (www.\_\_\_\_\_\_\_\_\_.\_\_)
* Muistiliitto ry ([www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi))
* Neurologiset vammaisjärjestöt ([www.nv.fi](http://www.nv.fi))