



# Aivoviikko

Kansainvälistä Aivoviikkoa on Suomessa vietetty perinteisesti Neurologisissa vammaisjärjestöissä, joihin Muistiliittokin kuuluu.

Tänä vuonna ympäri Suomen perustetaan Aivohoitoloita, joissa aivoja hellitään monin tavoin: tiedolla, taidoilla, ilolla ja rentoutuksella. Tutustu Aivoviikon tapahtumavalkoimaan tämän lehden sivuilla 16–27.

## Lisätietoja:

- [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) » Muistiliitto » Tietoa Muistiliitosta » Toiminta » Muistiviikko ja Aivoviikko
- [www.nv.fi](http://www.nv.fi)



# Aivoterveyttä läheltä

*Maaliskuussa, viikolla 11, vietetään jälleen Aivoviikkoa, tänä vuonna teemalla Aivoterveyttä läheltä. Mitä upeita terveyden edistämisen keinoja kotoja ja lähiympäristöstä löytyykään?*

TEKSTI **Heidi Härmä**

Aivoviikon teema *Aivoterveyttä läheltä* muistuttaa, että keinot aivojen hemmotteluun ja kehittämiseen löytyvät lähempää kuin uskoisikaan: omasta jääkaapista, läheiseltä lenkkipolulta, vanhoista tai uusista harrastuksista, tutuista lakanoista, puhelimeen tallennetun numeron päästä tai sunnuntaisano-malehden ristikosta. Arki on täynnä erinomaaisia ja usein ilmaisia keinoja aivoterveiden edistämiseen. Ja kun aivot voivat hyvin, toimii muistikin.

Muisti rakastaa ennen kaikkea kahta asiaa: aktiivista ja haastavaa tekemistä sekä leppoisaa ja letkeää leikkotelmua. Molempia vaaditaan, jotta ajatus ja muisti raksuttavat tehokkaasti.

Mikään aivoterveyttä edistävästä keinoista ei ole ihmelääke, joten väkisin ei kannata tarttua sellaiseen terveyttä edistävään toimeen, joka tuntuu pakkopullalta. Jokaisen kannattaa löytää omat keinonsa muistin kunnossapitoon, sillä aivot nauttivat iloa tuottavista ja itselle mielekkäistä asioista. On turha tehdä väki-

sin, kun tuhdilla motivaatiolla jaksaa paljon enemmän.

Jos kuntosali ei innosta, miten olisi marjojen poiminta tai kävelylenkki ystävän luo? Jos tomaatti ei maistu, menisikö munakoiso tai ananas? Jos ristikot eivät kiinnosta, kelpaisiko paksu romaani, aikuisten värityskirja tai lautapelit?

Napsi tältä sivulta erinomaiset muistihuoltovinkit tai keksi itse parempia – mitä parhaita aivojumpsaa sekini! 🗂️

## MUISTINHUOLTUVINKKEJÄ

- Harrasta jotain uutta: kokeile naurujoogaa, rentoutusharjoitusta tai sulkapalloa.
- Harjoittele uusi taito: piirrä vasemmalla kädellä ilmaan vaakaviivaa ja pyöritä samanaikaisesti oikealla kädellä ilmaan ympyrää – ja vaihda sitten puolia. Onnistuiko?
- Kokeile ”mitään tekemättömyyttä” aamiaisella tai bussimatalla: jätä puhelin syrjään, sulje televisio ja radio, keskity syömisen nautintoon tai ikkunasta ulos katseluun.
- Tee jotain kivaa ystävien kanssa – tai tutustu uusiin: osallistu kirja- tai käsityöpiiriin, järjestä levyraati, kutsu naapurit elokuvailtaan tai pyydä sukulainen iltalenkille.
- Ilottele sanoilla ja kuvilla: kirjoita päiväkirjaa tai postikortti, piirtele paperien reunoihin tai tartu värikyniin ja värityskirjaan, jätä piristävä viesti ystävän puhelinvastaajaan tai puolisolalle jääkaapin oveen.
- Haasta rutiinit, opi lapsilta: bongaa oravia, leiki pikkuautoilla, kinkkaa vasemmalla jalalla sohvalta keittiöön ja oikealla takaisin, lähde aamukahville metsään.
- Vahvista muistoja: järjestä valokuvat ja kerro niistä samalla tuttavalle – mieluisimmatkin muistot haalenevät, jos niitä ei silloin tällöin kaiva etualalle.
- Lähde arkkitehtuuri- ja kulttuurimatkalle omaan tai naapurikuntaan: tutki ikkunanpieliä, kattojen yksityiskohtia, halkeilevia maalipintoja ja maahan piirteitä polkuja.
- Hemmottele itseäsi: käy päähieronnassa, nauti kuppi hyvälaatuista teetä, mene nukkumaan tuntia tavalista aiemmin.

