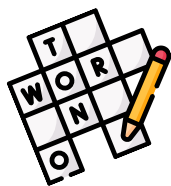


Aivoviikko 2022

Ajattele aivojasi -mieti muistiasi

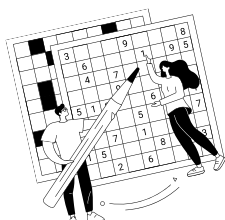


Aivojen aktivointi



Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen yhteyksiä ja vaikuttavat siten positiivisesti muistiin. Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.

Aivoja pystyy treenaamaan erilaisten pulmatehtävien, ristikoiden ja sudokujen avulla. Kääntöpuolelta löydät ratkaistavaksi yhden sudokun! Takapuolelta löydät myös linkin Muistipuiston aivotreeneihin.



Lähde: [Muistiliitto \(bit.ly/aktivoijalepuuta\)](https://bit.ly/aktivoijalepuuta)

Aivot aktivoituvat, kun käytämme kehomme molempia puolia yhtä aikaa!

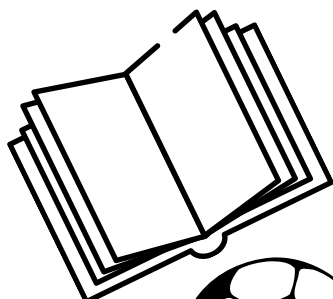


Ristikäynti kehittää oikean ja vasemman aivopuoliskon yhteistyötä ja aktivoi aivot, kun kehon molemmat puolet ovat käytössä. Liike tehdään paikallaan ja voit tehdä sen joko seisten tai istuen. Nosta polvia vuorotellen ylös rauhalliseen tahtiin ja kosketa polvea aina vastakkaisella kädellä. Anna vapaan käden heilahtaa rennosti kyljen ohi. Voit lisätä haastetta koskettamalla ristikkäistä polvea kynärpäällä! Toista niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

Lähde: [Kunnossa kaiken ikää -opas \(bit.ly/kuntopas\)](https://bit.ly/kuntopas)

Taide ja kulttuuri ovat erinomaista aivojumbppaa. Mitä kulttuuriharrastuksia sinulla on tai mitä haluaisit kokeilla? Muistathan, ettei kulttuuri tarkoita vain korkeakulttuuria vaan kaikkea kulttuuria dekkarien lukemisesta penkkiurheiluun ja oopperaan.

Lähde: [Muistiliitto \(bit.ly/aktivoijalepuuta\)](https://bit.ly/aktivoijalepuuta)



Haasta aivojasi ja käytä aistejasi! Lähde kävelyille ja etsi ympäristöstäsi kolme punaista asiaa. Entä löydätkö yhtään vihreää talven keskellä? Voit myös pysähtyä kävelyn aikana ja suunnata katseesi taivaalle; mitä näet? Muistuttavatko pilvet jotain?



Aivoviikko 2022

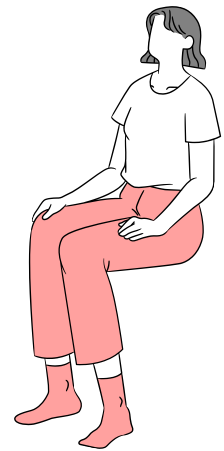
Ajattele aivojasi -mieti muistiasi

Aivojen aktivointi



Tässä sudoku täytettäväksi:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 8 | 5 | |
| 4 | | 2 | | 8 | 6 | | | |
| 8 | 1 | 3 | 7 | 5 | | 6 | | |
| | 3 | 1 | 6 | 7 | 4 | 2 | | 5 |
| 2 | 8 | | | | | | 7 | 6 |
| 5 | | 7 | 3 | 2 | 8 | 4 | 9 | |
| | | 9 | | 1 | 7 | 5 | 2 | 3 |
| | | | 2 | 6 | | 9 | | 4 |
| | 2 | 5 | | | | | | |



Käytä hetki ajastasi ja tutustu Muistipuiston nettisivuilta löytyviin aivotreeneihin:
www.muistipuisto.fi/tietoa/treeneja-aivoille/