



9.3.2016

Aivoviikko 2016: Aivoterveyttä läheltä

Viikolla 11 vietetään kansainvälistä Aivoviikkoa. Suomessa Neurologisten vammaisjärjestöjen (NV) Aivoviikon teemana on *Aivoterveyttä läheltä*. Aivoterveiden avaimia löytyy helposti arjesta ja lähiympäristöstä. Muun muassa luonnossa liikkuminen, sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys, hyvät ravitsemusvalinnat sekä kulttuuriharrastukset tukevat aivoterveyttä ja auttavat tutkitusti pienentämään monien aivosairauksien riskiä.

- *Saan metsästä rauhaa ja voimaa, ja unohdan arkiset ajatukset ja murheet. Luontoharrastuksesta on sairastumisen myötä tullut entistä tärkeämpää, ja huomaan yhä selvemmin luonnon kauneuden ja sen pienet asiat. Marjastan, sienestän ja kalastan, koska tiedän sen olevan minulle terveellistä, ker-
too etenevää muistisairautta sairastava hämeenlinnalainen **Petri Lampinen**.*

Neurologiset vammaisjärjestöt haluavat muistuttaa, että jokaisella tulee olla yhdenvertainen mahdollisuus terveyttä edistävään arkeen sekä aivoterveellisten valintojen tekemiseen. Aivoja hellivät elämäntavat edistävät myös neurologisesti sairaiden ja vammaisten ihmisten hyvinvointia. Tukea saa Neurologisista vammaisjärjestöistä: www.nv.fi.

- *Vertaistuki on tärkeintä, mitä yhdistystoiminta voi tarjota. Neurologisesti sairastuneille ja vammautuneille kuntoutumisessa olennaista on löytää elämään uutta sisältöä, ja mikäs sitä paremmin antaisi kuin yhdistystoimintaan osallistuminen! Auttaessaan muita sopeutumaan saa palkkioksi mielihyvää myös itselleen, toteaa tapaturmaisen aivovamman saanut **Risto Savolainen**.*
- *Yhdistys on antanut minulle todella paljon tietoa, tukea ja ennen kaikkea sosiaalisia kontakteja. Se on tuonut työelämän tilalle toimintaa, sanoo myös Lampinen.*

Neurologiset vammaisjärjestöt järjestävät Aivoviikolla monenlaisia tapahtumia. Aivot saavat hemmottelua, nautintoa ja tietoa muun muassa Aivohoitoloissa.

- *Valtakunnallisen Aivoviikon tärkein anti on aivoterveysteen liittyvän tiedon levittäminen mahdollisimman laajalle yleisölle, huomauttaa Savolainen.*



Lisätietoja Aivoviikosta, Aivohoitoloista ja aivoterveydestä:

- viestintäkoordinaattori Heidi Härmä / Muistiliitto ry, heidi.harma@muistiliitto.fi, p. 09 6226 20145
 - myös mahdolliset haastattelupyynnöt (asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat)
- Aivoviikon NV-tapahtumat seur. sivuilla sekä tarkemmin: www.nv.fi/tapahtumat
- sosiaalinen media: [#neurologiset](https://twitter.com/neurologiset), [#Aivoviikko](https://twitter.com/Aivoviikko), [#Aivohoitola](https://twitter.com/Aivohoitola)

Lisätietoja NV – Neurologisista vammaisjärjestöstä:

- Minna Teiska / Suomen CP-liitto ry, minna.teiska@cp-liitto.fi, p. 040 505 8329
- www.nv.fi
- www.facebook.com/nvfanit

ADHD-liitto / Aivoliitto / Aivovammaliitto / Muistiliitto / Autismi- ja Aspergerliitto / Epilepsialiitto / Lihastautiliitto
Suomen CP-liitto / Suomen Migreeniyhdistys / Suomen MG-yhdistys / Suomen MS-liitto / Suomen Narkolepsiyhdistys
Suomen Parkinson-liitto / Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys



NV – Neurologiset vammaisjärjestöt on 14 valtakunnallisen järjestön verkosto, jonka toiminnan tavoitteena on neurologisesti sairaiden ja vammaisten ihmisten tasa-arvoinen ja hyvä elämä.

Kansainvälistä Aivoviikkoa (Brain Awareness Week) vietetään 14.–20. maaliskuuta (viikko 11) noin 60 maassa. NV – Neurologiset vammaisjärjestöt osallistuu Aivoviikkoon Suomessa järjestämällä tietoiskuja ja yleisötilaisuuksia, jotka muistuttavat aivoterveystestistä huolehtimisesta:

maanantai 14.3.2016

- *Muistipulmia: hoitoon vai huoltoon?* (neurologi Timo Erkinjuntti)
 - Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki) klo 17.30–19
 - Luento, järjestöjen toiminnan esittelyä, neuvontaa.
 - Lisätiedot: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry, p. 09 454 2750, toimisto@alzheimer-hki.com
- Pelejä, karaoke ja tanssit
 - Pohjois-Karjalan Muisti ry (Siltakatu 20 A 11, Joensuu) klo 12-15 (pelit) ja klo 16:-30-19 (karaoke ja tanssit)

tiistai 15.3.2016

- *Muistisairauden vaikutukset perheen vuorovaikutussuhteisiin* (psykoterapeutti Sanna Aavaluoma)
 - Kouvolan kansalaisopisto (Salpausselänkatu 38) klo 12–13.30 tai verkossa: kouvola.adobeconnect.com/kansalaisopisto
 - Lisätiedot: Kouvolan seudun Muisti ry, p. 040 523 9697, tarja.levonen@kouvolanseudunmuisti.fi
- *Huolehdi aivoistasi*
 - Heinäveden seurakuntakoti (Vahvalahdentie 17) klo 12–15
 - Tietoa yleisimmistä aivosairauksista (neurologi Aimo Karinen), Heinäveden vertaisryhmät (Mirja Hakkarainen, Varkauden seudun Omaishoitajat), neurologista sairautta sairastavan kokemukshenkilön oma puheenvuoro sekä kahvia ja NV-toiminnan esittelyä
 - Lisätiedot: merja.partanen@cp-liitto.fi, p. 040 575 3022
- *Järven tarina* -elokuva
 - Elokuvateatteri Tapio (Joensuu) klo 13-14:20, liput 7 €
- *Aivot töissä – työelämän haasteet neurologisesti vammaiselle ja pitkäaikaissairaalle henkilölle*
 - Kuopion kaupungintalon juhlasali (Tulliportinkatu 31, Kuopio) klo 13–16
 - Neurologisesti pitkäaikaissairaana tai vammaisen henkilön työelämäkysymyksiä, keskustelua työllistymisen/työssä jatkamisen edellytysten parantamisesta. Virvoketarjoilu.
 - Lisätiedot: Paula Sorjonen, p. 050 599 2475, paula.sorjonen@lihastautiliitto.fi
- Yleisöluennot: *Dystonia* (neurologi Pirjo Tuomainen) ja *Aivoverenkierron häiriöt - mitä voin tehdä ehkäistäkseni aivoverenkierron ilmaantumisen?* (neurologi Tero Tapiola)
 - Pohjois-Kymen sairaala, Neurologian poliklinikka (Sairaalankuja 6, Kuusankoski) klo 16–18

keskiviikko 16.3.2016

- Aikuisneurologisten yhdistysten väkeä tavattavissa
 - Pohjois-Karjalan Muisti ry (Siltakatu 20 A 11, Joensuu) klo 12-15
- *Kehittyvät aivot – Tulevaisuuden toivot*
 - Jyväskylän yliopisto (A-rakennus, sali 102) klo 14–18
 - Lapsen kehityksen ja sen aivoperustan tutkimusta tutuksi. Omakohtaisia kokemuksia elämästä aivotoiminnan poikkeavuuden kanssa, mm. Pekka Hyysalo. Mahdollisuus tutustua laboratorioihin. Vapaa pääsy, ilmoittautuminen: cibr.jyu.fi/aivoviikko/ilmoittautuminen
- *Aivoterveystestit*-messut
 - Wanhan Walimon Walimo-sali (Vesijärvenkatu 25, Lahti) klo 15–19
 - Mm. Lorenz Backman uupumuksesta, tangokuningatar Heidi Pakarinen ja Nuokun Sirkus. NV-verkoston toimintaa, akupunktiota, rentoutusta ja aivosuunnistusta. Maksuton.
 - Lisätiedot: suunnittelija Jari Turku, jari.turku@cp-liitto.fi, p. 0400 884 372



torstai 17.3.2016

- *Aivohuoltamo: Toimeliaat ihmiset kautta aikain ja vaivain* – muistelua ja eläen oppimista sekä Kuukausitaulu poikien kujeita
 - Pohjois-Karjalan Muisti ry (Siltakatu 20 A 11, Joensuu) klo 12–14 (Aivohuoltamo) ja klo 14-15 (Kuukausitaulu)
- Viitasaaren aivopäivä
 - Kaupungintalon valtuustosalin (Keskitie 10, Viitasaari) klo 17–19
 - Mikko Kaurasen monologi Armaksen ainoa elämä sekä Krista Pajalan luento Aivoterveys ja muisti. Kahvitarjoilu ja järjestöjen esittelyä valtuustosalin aulassa klo 16 lähtien.
 - Lisätiedot: suunnittelija Merja Partanen, merja.partanen@cp-liitto.fi
- SAMK:n Järjestöpäivä, mukana NV-verkosto
 - Lisätiedot: suunnittelija Sari Laiho, sari.laiho@cp-liitto.fi
- *Aivoterveysten ABC - Miten huolehdiin omasta muististasi* (neurologi Juha Puustinen)
 - Palvelukeskus Viikkarin Valkama (Juhana Herttuankatu 17, Pori) klo 18–20
 - Lisätiedot ja ilmoittautumiset: suunnittelija Sari Laiho, sari.laiho@cp-liitto.fi

perjantai 18.3.2016

- Piikkikilpailu
 - Sulkuniemi (Sulkuniemenkuja 2, Koivuniemi) klo 11-14
 - Makkaran paistoa ja kahvittelua, ilmoittautuminen viim. 16.3. Joensuun Parkinson Yhdistykseen, Joensuun Seudun Epilepsia yhdistykseen, Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistykseen, Pohjois-Karjalan Muistiin, Pohjois-Karjalan neuroyhdistykseen tai Suomen Dystonia yhdistykseen.
- Hyvä työ aivoille – yhdistyksissä työssä oleville aivoergonomiaa
 - Pohjois-Karjalan Muisti ry (Siltakatu 20 A 11, Joensuu) klo 12–14
 - Ilmoittautuminen: Leena 050 400 6194