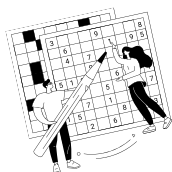


Aivoviikko 2022

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! Kääntöpuolelta löydät myös linkin Muistipuiston aivotreeneihin.



Ravinto

Kutsu ystävä tai läheinen kylään ja kokatkaa yhdessä aivoterveellinen illallinen. Tai tehkää ryhmän kanssa yhdessä aivoterveellinen välipala.

Sosiaaliset suhteet ja aivoterveellinen ruoka ovat molemmat hyväksi aivoille ja muistin toiminnalle!



Uni ja lepo

Jokainen meistä on varmasti joskus tuntenut itsensä väsyneeksi hetkellä, jolloin ei ole mahdollista vielä käydä yöunille.

Pohdi, miten pystyt helpottamaan oloasi, jos koet itsesi väsyneeksi? Auttavatko sinua kupillinen kahvia, 10 minuutin päiväunet vai kenties pieni happihyppely raittiissa ilmassa? Kirjaa muistiin kolme asiaa, jotka helpottavat sinua.



Jos teet tätä ryhmässä, jaa kokemuksesi myös muille! Onko muilla sellaisia tapoja virkistää itseään, joita sinäkin voisit testata?

Liikunta

Haasteena hartiat!

Jännitämme yläselkää ja hartioita, erityisesti näyttöpäätetyössä. Suo itsellesi nyt hartioiden hemmotteluhetki seuraavien liikkeiden avulla.

Tarkemmat suoritusohjeet kääntöpuolella!



1. Hartioiden pyöritys
2. Rentouttava hengitysharjoitus
3. Rintakehän avaus
4. Hartialihaksen venytys
5. Niskarusetin venytys
6. Hartioiden pumppaus

Lähde: Sydänliitto (bit.ly/hartiat)

Mielen hyvinvointi

Meillä jokaisella on elämässä asioita, jotka tuovat meille iloa.

Pohdi ja listaa joko paperille tai mielessäsi, mitkä asiat tuovat iloa sinun elämääsi. Asiat voivat olla pieni arkisia juttuja tai sitten isoja asioita. Jos teet tämän harjoituksen ryhmässä, kerro muille, mitkä asiat sinua ilahduttavat arjessa.



Aivoviikko 2022

Ajattele aivojasi -mieti muistiasi

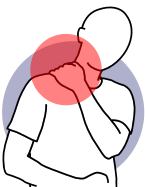
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 8 | 5 | |
| 4 | | 2 | | 8 | 6 | | | |
| 8 | 1 | 3 | 7 | 5 | | 6 | | |
| | 3 | 1 | 6 | 7 | 4 | 2 | | 5 |
| 2 | 8 | | | | | | 7 | 6 |
| 5 | | 7 | 3 | 2 | 8 | 4 | 9 | |
| | | 9 | | 1 | 7 | 5 | 2 | 3 |
| | | | 2 | 6 | | 9 | | 4 |
| |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



Käytä hetki ajastasi ja tutustu Muistipuiston nettisivuilta löytyviin aivotreeneihin:
<https://www.muistipuisto.fi/tietoa/treeneja-ainvoille/>



1. Hartioiden pyörytys. Asetu hyvää seisoma-asentoon. Tarkista, että selkäsi on suorana ja hartiat rentoina. Pyöritä oikea hartia rennon letkeästi etukautta ympäri. Tee samavasemmalla puolella. Toista viisi kertaa. Jatka pyörittämällä molemmat hartiat ympäri viisi kertaa. Rentouta hartiasetu ja ravistele käsiäsi.
2. Rentouttava hengitysvaikeus. Pidä hyvä ja ryhdikäs seisoma-asento. Hengitä nenän kautta keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla suun kautta pitkään ulos. Toista liikettä viisi kertaa.
3. Rintakehän avaus. Hengitä nenän kautta sisään kyljet leveiksi. Vedä lapaluut yhteen ja anna samalla peukaloiden kiertyä ulospäin. Puhalla suun kautta ulos ja anna lihasten rentoutua. Toista viisi kertaa.
4. Hartialihaksen venytys. Pyöräytä hartiat ympäri kerran. Pidä katse eteenpäin. Kallista päätä suoraan vasemmalle niin, että vasen korva lähestyy vasenta hartiaa. Anna venytyksen oikealla hartialla kestää noin 10 sekuntia. Tee sama oikealle puolelle.
5. Niskarusetin venytys. Niskarusetti muodostuu aivan kallonpohjan alapuolella olevista lihaksista. Pidä katse suoraan eteenpäin koko liikkeen ajan. Vedä leukaa sisäänpäin. Tunne venytys ylhäällä niskassa. Anna venytyksen kestää noin 10 sekuntia.
6. Hartioiden pumppaus. Nosta hartiat ylös ja rentouta ne alas. Jatka rytmikkäästi rennon letkeässä tahdissa 5-10 kertaa.



Lähde: [Sydänliitto \(bit.ly/hartiat\)](http://bit.ly/hartiat)