VUOSI

20 ....

VALITSE MERKEISTÄ SOPIVA JA KIRJAA SE TAULUKKOON

- Voit luoda uusia merkkejä kuvaamaan omia harrastuksiasi.
- Jos olet tehnyt suorituksen yhdessä muistisairaan läheisesi kanssa, merkitse symbolin perään plus-merkki (+).

kuukausi • päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HARRASTUSMERKIT

E Elokuva, televisio, radio
HI Hikiliikunta
HY Hyötyliikunta
K Kirjallisuus ja kirjoittaminen
KÄ Käsillä luominen
M Musiikki ja tanssi
MU Muistelu, museot, historia
P Pelit, ristikot, aivojumppa
T Teatteri ja muu esittävä taide
Y Ystävät ja (vertais)ryhmät

Ei sääntöjä! Esim. kulttuurin kuluttaminen ja sen tekeminen ovat yhtä arvokkaita suorituksia. Muistikunnon kohottamiseksi lasketaan niin oopperassa käyminen, iltasadun lukeminen, tv-draaman katsominen, metsälenkit ja sienestys kuin kuntosali-käynnitkin. **Pidä huolta muististasi joka päivä!**