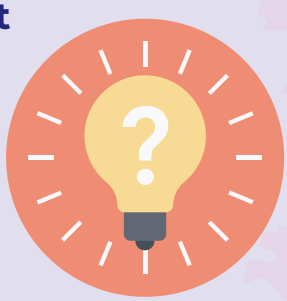
VINKKEJÄ MUISTI- JA AIVOTERVEYTEEN

Tukea ja apua muisti- ja aivoterveyden vahvistamiseksi:

Aivojumppaa ja virkistävää tekemistä



- **Käsityöt, lukeminen, musiikki, tanssi, liikunnalliset pelit ja leikit**
- **Ristikot, sudokut, muistipelit, sanaruudukot, värityskirjat**
- **Lautapelit, korttipelit, shakki**
- **Pelit älypuhelimella** mm. Sanapala, Mahjong, Tetris
- **Aivojumppa -kirjat ja vihkot**
- **OnniTV** (netissä onnitv.fi ja televisiossa kanava 36, 66 tai 99)
- **Muistipuisto.fi**
- **Ryhmarenki.fi** → valitse oikealta otsikko *visailua ja pähkäilyä*
- **Vahvike.fi** → kirjoita hakukenttään *aivojumppaa*
- **Alypaa.com**

Tietoa ja itsehoitoa

- **Aivoterveys - viiden sormen ohje -kirja** (Kivipelto & Hellénius)
- **Parasta ruokaa aivoille -kirja** (Laatikainen)
- **Muistiliitto.fi** → valitse ylärivistä *aivot ja muisti*
- **Reittis.fi** → kirjoita hakukenttään *aivoterveys*
- **Sydan.fi** → kirjoita hakukenttään *terveys ja hyvinvointi*
- **Aivosaatio.fi**
- **Terveyskyla.fi/aivotalo** → valitse ylärivistä *aivoterveys* tai *aivot ja toimintakyky* tai *aivotalo* tai valitse etusivun laatikoista *muistisairaudet*

Katsottavaa ja kuunneltavaa

- **youtube.com → Työikäinen, huolettaako muisti?**
- **youtube.com → Suojaa aivot työssäsi**
- **youtube.com** → kirjoita hakukenttään esim. *Aivosäätiö* tai *Aivoliitto* tai *Muistiliitto* tai *Suomen muistiasiantuntijat* tai *Monikulttuurinen muisti* tai *Sydänliitto* tai *Seniori365* tai *Työstä aivovoimaa* tai *aivojumppa* tai *aivotreeni*

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT
OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026