RYHMÄ: MUISTI- JA AIVOTERVEYS

Tavoite: Lisätä tietoa muisti- ja aivoterveydestä. Auttaa tunnistamaan muistin ja aivojen toimintaan liittyvät tekijät, joihin voi itse vaikuttaa sekä tukea tarvittavien muutosten tekemisessä.

13.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku ja kahvittelu
- Ohjaaja voi samalla kysellä kotitehtävistä

13.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Muisti- ja aivoterveys** (45 min)

- Dioilla: aivoterveyden määrittely sekä muisti- ja aivoterveyden riskit
- Keskustelua: Millaiset tekijät ja tilanteet arjessasi (työssä tai kotona) kuormittavat muistia sekä aivojen hyvinvointia?
- Video: 8 vinkkiä muistin ja aivoterveyden ylläpitämiseen (1:30): https://areena.yle.fi/1-71836056
- Dioilla: pidä huolta aivoterveydestä, viisi vinkkiä muisti- ja aivoterveyteen, unen merkitys, suojaa aivoja työn kuormitukselta, myös näillä on merkitystä…

14.00 **Aivojumppaa** (10 min)

- Vaihtoehto 1: Aivojumppa senioreille – harjoittelua istuen ilman välineitä (alkaen kohdasta 10:40): https://www.youtube.com/watch?v=OVOOC3SRPZQ

- Vaihtoehto 2: Aivojumppa mielen virkistämiseksi (3:41): https://www.youtube.com/watch?v=_TQdt8rXH8w

14.10 **Aivojen aktivointia** (20 min)

Dioilla muutama vaihtoehto yhdessä tehtäville harjoituksille:

- **Keksi sanoille synonyymeja** eli samaa tarkoittavia sanoja. Voidaan tehdä yhdessä niin, että sana kerrallaan mietitään ja saa vapaasti huudella, kun keksii. Voi tehdä myös pareittain.
- **Montako K-kirjaimella alkavaa sanaa löydät kuvasta?** Jokainen voi ensin rauhassa itse keksiä ja keskustellaan sitten yhdessä, montako löytyi.
- **Keksitään mahdollisimman monta uutta sanaa** sanasta AIVOTERVEYS. Käytä vain kirjaimia, jotka löytyvät sanasta AIVOTERVEYS. Kutakin kirjainta saa käyttää vain kerran per sana. Vähintään 3 kirjaimen pituiset sanat lasketaan. *Esim. tie, veri, veto, ovi, tee, voi, soi, vei, ase, sai, iva, arvot, sei, toive, satoi, veto, vetoa, tarve, arvet, vertais, ravitse.*

14.30 **Vinkkejä aivojen aktivointiin** (20 min)

- Dioilla muisti- ja aivoterveyttä tukevia vinkkejä ja linkkilistoja
- Tutustutaan joihinkin linkkeihin yhdessä esim. Muistipuiston harjoituksia
  – Treenejä aivoille: muistin harjoitukset
  – Musiikkia, muistelua ja visailua: tietovisat

14.50 **Palautetta ryhmäkerrasta** (5 min)

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

14.55 **Lopetus** (5 min)

- Seuraavan kerran aihe
- Kotitehtävien jako

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippi tai sinitarraa

Tarjottavat

Tulosteet:

- OnniTV-esite (jos ei ole annettu)
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Muisti- ja aivoterveys -johdanto, ohjaajan tueksi