

# MITÄ AIVOTERVEYS- LÄHETILÄS TEKEE?

Aivoterveyslähettiläs jakaa tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystiedosta. Kuulijoille ja ryhmäläisille tarjotaan oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin.

## Aivoterveysluennot

Aivoterveyslähettilään luento voi olla oma tilaisuutensa tai osana muuta tapahtumaa. Aivoterveystiedosta voi kertoa vaikka eläkeläiskerhossa tai erilaisissa harrasteryhmissä.



## Yhdessä kohti aivoterveystiedosta -ryhmätöitä

Aivoterveyslähettiläs voi toimia aivoterveystiedon ohjaajana. Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa keskustelemaan aivoterveystiedosta sekä tekemään aktiivisia ja innostavia tehtäviä. Aivoterveyslähettiläs saa koulutuksessa tähän valmiin mallin ja sisällöt.



# OLETKO KIINNOSTUNUT AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISESTÄ?

Haluaisitko järjestää aivoterveystiedon liittyvän tapahtuman, luennon tai ryhmätöitä?

Sopisiko aivoterveystiedon aiheeksi esimerkiksi eläkeläiskerhosi tapaamiseen?

Haluaisitko kouluttautua aivoterveystiedon lähettiläiseksi?

Ota yhteyttä!



Sinustako  
**AIVO-  
TERVEYS-  
LÄHETILÄS?**

 **Muistiliitto**  
Alzheimer Centralförbundet

YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYSTIEDON -TOIMINTAMALLIN  
KEHITTÄMISTÄ ON TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA.

## MIKSI AIVOTERVEYDESTÄ PITÄÄ PUHUA?

Vuosittain Suomessa sairastuu muistisairauteen 14 500 henkilöä, sekä iäkkäitä että työikäisiä.

Aivoterveystä huolehtiminen kuuluu kaikenikäisille, ja ihan jokaisen tulisi pitää huolta aivoterveystään läpi elämän.

## MIHIN AIVOJEN TERVEYS VAIKUTTAA?

Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle. Se vaikuttaa myös sydämen toimintaan.

Aivoterveellisillä valinnoilla voidaan ainakin siirtää muistisairauksiin sairastumista. Valintojen tueksi tarvitaan tietoa aivoterveellisistä elintavoista.

## KUKA ON AIVOTERVEYS- LÄHETILÄS?

**Vapaaehtoinen, joka...**

- on innostunut ja kiinnostunut aivoterveystiedon edistämisestä ja
- on muistiyhdistyksen/Muistiluotsin tehtäväänsä kouluttama.

Kokemus ryhmänohjauksesta ja/tai sosiaali- ja terveysalasta on avuksi.

## MITEN AIVOTERVEYS- LÄHETILÄÄKSI KOULUTTAUDUTAAN?

Muistiyhdistykset ja Muistiluotsit kouluttavat vapaaehtoisia aivoterveyslähettäjiä Muistiliiton mallin mukaisesti eri puolilla Suomea. Yhden

**Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle.**

päivän koulutuksessa käydään asiantuntijan kanssa läpi aivoterveyttä edistäviä ja muistisairauksien riskiin vaikuttavia tekijöitä. Koulutuksessa perehdytään malliluento- ja ryhmän ohjauksen perusteisiin.

Osallistujat saavat materiaalit ja ohjeet luento- ja ryhmien pitämiseksi.

Aivoterveyslähettäjä toimii muistiyhdistyksen kautta ja saa sieltä tukea ryhmien ohjaukseen ja luento- ja ohjauksen järjestämiseen.

