**Aktiivisuudella muistipääomaa!**

**Eläkeikä antaa mahdollisuuden toteuttaa omia henkilökohtaisia toiveita…**

* voit osallistua harrastus, järjestö- ja kansalaistoimintaan
* voit innostua vapaaehtoistoiminnasta

**Sinulla on aikaa ammentaa terveyttä kulttuurista ja taiteesta…**

* aloita tai jatka kirjallisuus-, musiikki-, kuvataide-, teatteri- ja käsityöharrastuksia
* opiskele uutta kieltä, kokkausta, verhoilua, tietokoneenkäyttöä, nikkarointia jne.

; ihan vaikka mitä on tarjolla!

**Harrasta kodin ulkopuolella; aktiivinen elämä antaa aivoille muistoja tallennettavaksi**

* tee jotain uutta ja erilaista joka päivä, kaavoihin kangistuminen ei virkistä
* kodin ulkopuolella toimiminen (liikunta, harrastukset, kyläily jne..) tuo elämään tarkoituksellisuuden tunnetta
* harrastusten ja aktiivisuuden avulla ihminen saa purettua toiminnan tarvettaan ja kokee onnistumista

**Tapaa ystäviä, ystävät edistävät aivoterveyttä**

* sosiaaliseen toimintaan osallistumalla voit jakaa ajatuksia ja kokemuksia sekä tuntea yhteenkuuluvuutta
* ihmisten kanssa kasvokkain kohtaaminen on tärkeää: eleiden tulkinta, kuunteleminen, keskustelu
* keskustelu vaatii ajattelua, ongelmanratkaisua, muistelua ja mieleen painamista; on hyvää aivojumppaa

**Ystävien tapaaminen piristää ja irrottaa arjesta** ☺

**Ole aktiivinen arjessa, sisällytä liikkuminen osaksi jokaista päivääsi**

* hoida asiointi kävellen, käytä portaita hissin sijasta, tee pihatöitä ja puuhaile kotona askelia säästämättä
* arkiliikunta pitää yllä toimintakykyäsi
* ulkona liikkuminen virkistää ja antaa ravintoa kaikille aisteille
* lähde lenkille yhdessä ystävän kanssa; yhdessä liikkuminen antaa tukea ja turvaa ja on hauskempaakin
* liikkeelle lähtö ja pienikin aktiivisuus pitävät mielen ja kehon virkeänä ja vahvistavat myös muistia

**Vältä liiallista istumista ja paikallaanoloa; kovallakaan kuntoilulla ei voida kokonaan poistaa pitkän istumisen haittoja**

* rajoita ja tauota runsasta television, radion, tietokoneen tai käsitöiden ääressä vietettyä aikaa
* nouse ylös tuolilta ainakin 50 kertaa päivässä, samalla vahvistat reisilihasvoimaa ja parannat tasapainoa
* pitämällä itsesi liikkeessä ehkäiset ja hoidat mm. sydän- ja verisuonisairauksia sekä diabetesta ja niskahartiaseudun ja selän vaivoja

**Aktiiviset aivot oppivat ja muistavat!**

 ****

**Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry,**

**Liiku ja Muista -projekti**