



Vinkkejä aivotreeniin

- Aivosi hyötyvät treenistä siinä missä muutkin lihaksesi
- Aivoja treenaamalla tuet arjen toimintakykäsi, terävöität ajatteluasi ja samalla voit ehkäistä ja hidastaa muisti- ja ajattelutoimintojesi heikentymistä
- Valitse sellaista aivotreeniä, mikä on sinulle mieleistä, mutta riittävän haastavaa
- Tee aivotreeniä säännöllisesti ja nousujohteisesti
- Tee aivotreeniä silloin, kun olet virkeä
- Aivosi saavat parhaiten treeniä, kun sisällytät sen arjen askareisiin, tai liikuntaharjoitteluun

Rutiinien rikkominen aivotreeninä

- Kävele uutta reittiä
- Pese hampaat ”väärällä kädellä”
- Vaihda paikkaa ruokapöydässä
- Maistele uusia ruokia
- Lue ääneen

Liikunta aivotreeninä

- Tanssi, opettele uusia askeleita ja nauti musiikin rytmistä

- Tasapainoile
- Liiku luonnossa, saat myös aisteillesi elämyksiä
- Toiminnallista aivotreeniä löydät internetistä, esim. Youtubesta hakusanalla ”aivotreeni” tai ”aivojumppa”

Kulttuuri aivotreeninä

- Lukeminen
- Musiikki (laulu, soittaminen ja konsertit)
- Teatteri
- Museot
- Kuvataiteet

Sosiaaliset suhteet ja aivotreeni

- Väittely
- Muistelu
- Yhdessä pelaaminen: Lautapelit (shakki, tieto- ja keskustelupelit), mölkky, petanque

Uuden taidon oppiminen aivotreeninä

- Opiskele uusi kieli
- Opettele uusi taito, tai kehitä taitojasi, esim. käsitöissä
- Aloita uusi harrastus

Aivopähkinät haastavat aivoja

- Sudokut, ristikot, anagrammit ja monogrammit
- Muistipelit
- Palapelit
- Päätelytehtävät ja ongelmanratkaisutehtävät



Aivot kehittyvät siinä, missä niitä käytetään – myös ikääntyneenä!



Mistä löydät aivotreenejä?

- Sanomalehdistä
- Kirjoista
 - Muistijumppaa (Vaittinen, H. 2022)
 - Aivojumppaopas (Dennison, P. 2001)
 - Hauskaa aivojumppa (Heino, J. ym. 2009)
- Internetistä
 - [Seniorin aivoterveys ja muisti | Keski-Suomen hyvinvointialue \(hyvaks.fi\)](https://www.hyvaks.fi/)
 - [Muistipuisto](#)
 - [Älypää ilmaiset nettipelit ja tietovisat \(alypaa.com\)](https://www.alypaa.com/)
 - [YouTube](#) (hakusanaksi aivotreeni tai aivojumppa)
 - [Aivojumppa | Vahvike](#)
 - [RyhmäRenki palvelee ryhmiä ja ohjaajia – Tervetuloa peremmälle! \(ryhma-renki.fi\)](https://www.ryhma-renki.fi/) (palvelee erityisesti ryhmiä)
 - Voit myös kirjoittaa esimerkiksi Googlen hakukenttään ”aivotreeni” tai ”aivojumppa”

Lisätietoa aivoterveyttä edistävästä elämäntavoista: [Seniorin aivoterveys ja muisti | Keski-Suomen hyvinvointialue \(hyvaks.fi\)](https://www.hyvaks.fi/)