

LIIKUNNALLINEN AIVOTREENI

LIIKUNNALLINEN AIVOTREENI



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

LIIKUNTA- JA AIVOTREENIRYHMÄ LIEVÄSTI MUISTISAIRAILLE

- Säännöllinen liikunta voi hidastaa muistisairauden etenemistä ja ylläpitää toimintakykyä
 - Liikunta hidastaa tasapaino- ja koordinaatiovaikeuksien lisääntymistä
 - Aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin
 - Liikunta voi ehkäistä masennusta, levottomuutta ja tuoda helpotusta uniongelmiin
-

Päivään sisältyy:

- muistiterveyttä edistävää liikuntaa kuten voima- ja tasapainoharjoittelua
- liikunnan jälkeen lounas (omakustanteinen)
- iltapäivisin monipuolista toimintaa, mm. aivojumbppaa, ulkoilua, muistitreeniä ja erilaisia aktivointiharjoitteita
- mukaan tarvitetset sisäliikunta-vaatteet, kengät, juomapullon ja pyyhkeen



Ruskeasuo

Helsingin Alzheimer-
yhdistys ry
Tenholantie 12
00280 Helsinki

Maanantai ja tiistai
klo 9.45 - 14.00

Vuosaari

Vuosaaren Urheilutalo
Vuosaarentie 5
00980 Helsinki

Torstai
klo 9.30 - 13.30

Muistiluotsi

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat koko maan kattavan verkoston toimien 17 maakunnassa.

Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakuntiansa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistointia sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

Valtakunnallista verkostoa ja alueellisia keskuksia rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Terveyspuisto
Tenholantie 12, 2.krs
00280 Helsinki

09 454 2750
www.alzhki.fi

Muistiohjaaja

Sofia Halme p. 044 765 3999
sofia.halme@alzhki.fi



Helsingin Alzheimer-yhdistys ry



[@alzhki.fi](https://twitter.com/alzhki.fi)



[alzheimeryhdistys](https://www.instagram.com/alzheimeryhdistys)

