

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. aivojumppaa, ulkoilua, muistitreeniä ja erilaisia aktivointiharjoitteita
- mukaan tarvitetut sisäliikunta-vaatteet, kengät, juomapullon ja pyyhkeen



## Ruskeasuo

Helsingin Muistiyhdistys 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](http://www.alzhki.fi)**

---

Muistiohjaaja

Sofia Halme p. 044 765 3999  
[sofia.halme@alzhki.fi](mailto:sofia.halme@alzhki.fi)



Helsingin Muistiyhdistys ry



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



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

