

Apetta Aivoille -hanke: aivopulmailua luentojen sijaan



Kuva: Marko Kauko

Keski-Suomen Sydänpäivä ja Keski-Suomen Muistiyhdistyksen yhteinen **Apetta Aivoille** -hanke toimi STEA -rahoitteisesti vuosina 2017 – 2019. Hankkeen tavoitteena oli Keski-Suomen maakunnan kylien aikuisväestön (50+) tiedollisten ja taidollisten valmiuksien vahvistaminen sydän- ja aivoterveystietämyksessä sekä muistisairauksien ennaltaehkäisyssä. Painopiste hankkeen toiminnassa oli ravitsemuksessa ja kognitiivisissa harjoitteissa. Hanke tuotti toiminta-aikanaan paljon erilaista ryhmätoiminnan materiaalia, perehdytti vapaaehtoisia sekä ammattilaisia, järjesti ruokaryhmiä ja osallistui monenlaisiin tiedottaviin tilaisuuksiin.

Aivomatkalaakku on suurin hankkeen tuottamista materiaalikokonaisuuksista. Ryhmätoiminnan materiaalia sisältävä paketti on tarkoitettu vapaaehtoisille ja ammattilaisille ryhmänohjaajille, mutta on vapaasti kaikkien käytettävissä. Kognitiivisten harjoitteiden tarkoituksena on synnyttää sydän- ja aivoterveellistä toimintaa ja keskustelua positiivisen kautta sekä hoksauttaa ja kannustaa osallistujia arjen terveellisiin valintoihin. Aivomatkalaakku sisältää mm. erilaisia kortteja, pelejä ja kotitehtäviä, joiden aiheina ovat ravitsemus, uni ja lepo, liikunta, arjen aktiivisuus ja sosiaaliset kontaktit. [Aivomatkalaakun materiaalit](#) ovat lainattavissa Keski-Suomen Sydänpäivä toimistolta, lisäksi materiaalit löytyvät sähköisinä versioina Keski-Suomen Sydänpäivä nettisivuilta.



Kuva: Katariina Pekkonen

Kokemuksia Aivomatkalaakusta:

"Laukaan Seudun Sydänyhdistyksen puolesta Suuret Kiitokset menneestä yhteistyöstä. Aivomatkalaakun materiaalin avulla on pelastettu monta yhdistyksemme kerhoiltaa. Yhdessä on laitettu kynät savuamaan ja ratkaistu erilaisia, juuri meille sopivia tehtäviä. Tehtävät ovat olleet hyvää ajankulua. "Valehtelijoiden klubiin" lainattiin rompetorin materiaali. Vieläkin naurattaa kuinka hyviä valehtelijoita olemmekaan."

Terveisin Matti ja Kari

Kierros kaupassa on Apetta Aivoille -hankkeen kehittämä vapaaehtoisen, ammattilaisen tai kauppiaan ohjaama kierros, jossa tutustutaan kaupan tarjontaan ikääntyneiden ravitsemussuositusten näkökulmasta. Kierroksen aikana osallistujat tutustuvat ja saavat tietoa tuoteselosteista, ikääntyneiden ravitsemussuosituksista sekä ravintoaineiden tarpeesta. Tarkoituksena on kannustaa osallistujia tekemään terveellisiä arjen valintoja kaupassa. Kierroksella kierretään konkreettisesti kaupan hyllyjen välissä ja yhdessä tutkien ja vertaillen tuotteita sekä keskustellen ja pohtien. Hanke on tuottanut [oppaan](#) sekä [pulmailuradan](#) kierroksen järjestämistä helpottamaan.



Kuva: Silva Kärpänoja

APETTA AIVOILLE – AIVOPÄHKINÖISTÄ RUOKAOHJEISIIN

Hankkeen aikana jaettiin toiminnallisten tuokioiden päätteeksi osallistujille kotitehtäviä, jotka koostuivat erilaisista aivopulmailuista sekä aivo- ja sydänterveellisestä reseptistä. Näistä kotitehtävistä koottiin hankkeen lopputuotoksena Apetta Aivoille – aivopäähkinöistä ruokaohjeisiin kirja. Kirja sisältää lähes 40 erilaista aivopulmailu -tehtävää, jotka johtavat aivo- ja sydänterveisiin Sydänmerkki -resepteihin. Kirjaa voi ostaa Keski-Suomen Sydänpiirin sekä Keski-Suomen Muistiyhdistyksen toimistoilta. Lisäksi se on vapaasti sähköisesti luettavissa ja tulostettavissa [pdf -versiona](#).

Kirsi Kauko



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry