

MUISTIKÄVELY

*Ota askel kohti vahvempaa
aivoterveyttä*



Säännöllinen kävely ulkona tukee muistia, ajattelua ja tarkkaavaisuutta sekä arjen toimintakykyä.

Yleiskuntoa kohottava, reipas kävely voi pienentää muistiongelmien ja muistisairauksien riskiä tai siirtää muistisairauksien alkamista myöhemmäksi.

Hyvinvoivat aivot tukevat itsenäistä ja mielekästä elämää kaikenikäisenä.

4 VINKKIÄ MUISTIA TUKEVAAN KÄVELYYN

Vaihtelee reittejä – uudet ympäristöt aktivoivat muistia, oppimista ja suunnistustaitoja.



Harjoittele uusia taitoja läpi elämän – esimerkiksi eri lajien tunnistaminen tukee aivosolujen välisten yhteyksien säilymistä ja aktivoitumista.

Kävele jutellen ja seurasta nauttien – se virkistää mieltä ja pitää aivot vireinä.



Anna aivoille myös lepoa hetki – pysähdy, hengittele, kuuntele ja tuoksuttele.



Nappaa lisävinkit muistikävelyyn täältä →

INNOSTU MYÖS NÄISTÄ

-  Kokeile tietoista kävelyä. Kiinnitä huomiota askelten rytmiin ja kehon tunteuksiin lempeästi ja sallivasti.
-  Haasta tasapainoa ja koordinaatiota. Kävele välillä hitaammin tai reippaammin sekä erilaisissa maastoissa.
-  Kokeile yhdessä muiden kanssa turvallisesti takaperin kävelyä tai pieniä, nopeita suunnanmuutoksia.
-  Pelaa yhdessä muiden kanssa luontobingoa tai luontomuistipeliä.
-  Tee taidetta luonnonmateriaaleista. Kerää pudonneita oksia, lehtiä ja kiviä ja kokoa ajatukset tauluksi.
-  Aktivoi aisteja hyödyntäen luonnonmateriaaleja. Hiero kuusenneulasia, koivun tai suopursun lehtiä sormien välissä.

Yhteistyössä:

