

**Muisti mukana menossa on  
Etelä-Pohjanmaan  
Muistiyhdistyksen,  
Diabetesyhdistyksen ja  
Sydänpiirin yhteistyöhanke.**

**PÄIVI NIINISTÖ-MÄKINEN**

hankevastaava

puh. 050438 8213

paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi

**HELI HIETALA**

hanketyöntekijä

puh. 050323 3757

heli.hietala@muistiyhdistys.fi



[www.muistiyhdistys.fi](http://www.muistiyhdistys.fi)

**MUISTI  
MUKANA  
MENOSSA**

**AIVOTERVEYS  
DIABETES  
SYDÄN**

Muistisairauksien tärkeimmät riskitekijät ovat korkea ikä ja monet elintapoihin liittyvät tekijät.

Muokkaamalla elintapoja terveellisemmiksi voidaan ennaltaehkäistä muistihäiriöiden syntymistä.

Tutkimuksissa on tullut esille, että diabeteksessa ja sydänsairauksissa on samoja riski- ja suojatekijöitä kuin muistisairauksissa.



## Tavoitteet

Eteläpohjalaiset saavat tietoa hyvinvointia ja aivoterveyttä edistävistä keinoista.

Osallistujat löytävät toiminnan kautta terveyttä edistävän toimintamuodon tai muuttavat elintapojaan terveellisemmäksi.

***Hankkeessa perehdytään aivoterveyyden edistämiseen.***

Hankkeessa järjestetään kerhotoimintaa. Kerhoissa käsitellään esimerkiksi: muistisairauksien riski- ja suojatekijöitä, liikuntaa ja ravitsemusta

**Hankkeessa kehitetään vapaaehtoistoimintaa ja luodaan materiaalia yhdistysten kerhotoimintaan.**