

# Aivojumppa - Mielekästä tekemistä ja aktiivisuutta arkeen = Lisää elämänlaatua



	QR-koodi	Ohjelman sisältö	Kesto
1		<b>Aivojumppa. Istuen.</b> Näyttö, liikkeet tekstitetty. Ei suullista ohjetta. Lohjan liikuntakeskus/YouTube	1min 32sek
2		<b>Suomi mies säätää</b> Näyttö seisoen, voi tehdä myös istuen Suullinen ohje Kunnossa kaiken ikää/YouTube	1min 49sek
3		<b>Helppoa aivojumppaa käsillä. Istuen.</b> Näyttö. Ei suullista ohjetta, tekstitystä Lapin seniorikuntoutus/YouTube	3min 11sek
4		<b>Aivojumppaa mielen virkistämiseksi</b> Istuen ja seisten, Näyttö ja suullinen ohje. Ei tekstitystä Seniori365.fi/YouTube	3min 42sek
5		<b>Aivojumppa</b> Istuen. Näyttö, suullinen ohjaus ja tekstitys Etelä-Karjalan Muistiluotsi/YouTube	6min 49sek
6		<b>Aivojumppa</b> Istuen. Näyttö ja suullinen ohjaus, Liikkeet tekstitettynä Fysiopolis/YouTube	11min 7sek
7		<b>Aivoja aktivoiva jumppa</b> Attendo studio/YouTube	13min