

Kaverikävely

#Aivoviikko2023

” Kaverin kanssa
jutustelu on muutakin
kuin puhetta!

Aivoliitto
aivoliitto.fi

Edistä aivojesi hyvinvointia lähtemällä kaverin kanssa kävelylle

Aivoliitto haluaa Aivoviikolla 13.–19.3. muistuttaa kaikkia suomalaisia yhteenkuuluvuuden tunteen ja kansalaisuuden tärkeydestä. Haluammekin kannustaa kaikkia **aivoterveelliselle kävelylle** hyvässä seurassa. Tärkeintä kaverikävelyssä ei ole sanallinen kommunikaatio, vaan aito pysähtyminen hetkeen, luonnosta nauttiminen ja yhteisten aistihavaintojen jakaminen.

Nappaa alta kuvalliset vinkit mukaan!

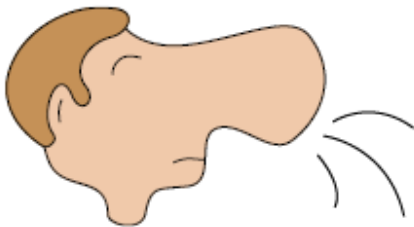
Voit myös tutustua kansalaisuuteen ja lukea lisää sen aivoterveyttä edistävästä vaikutuksesta.

SILMÄNILOA

Näettekö jotakin norsua suurempaa?

Näettekö jotakin hiirtä pienempää?

Mikä väri tekee sinut iloiseksi?



TUOKSUNTAIKAA

Mikä täällä tuoksuu?

Mikä on sinun lempituoksusi?

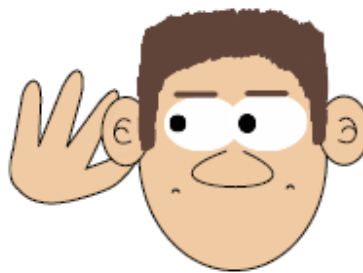
Mikä haju saa sinut nyrpistämään nenäsi?

KORVAKARKEJA

Kuuletteko linnun laulua
tai muita luonnon ääniä?

Mikä ääni saa sinut nauramaan?

Mikä ääni saa sinut peittämään korvasi?



TEHOTUNTEMUKSIA

Miltä nyt tuntuu?

Kutiatko helposti?

Laita nyt suuhun pieni pala jotain hyvää ja maistele kaikessa rauhassa. Miltä se maistuu?

**Mitä on kansalaisuus?
Mitä tekemistä sillä on
aivoterveiden kanssa? –
skanna QR koodit ja
lue lisää**



Tasapainotamme toisiamme
Kansalainen on ihminen, //
jonka kanssa ja kautta tapahtuu
merkityksellinen ja aito hetki,
kohtaaminen ja jakamista. Meillä
jokaisella on elämässä kohtia,
jolloin kaipaamme apua, yhteyttä,
kansalaista. Ihmistä ei milloin-
kaan tarkoitettu elämään yksin.
Ollaan enemmän kansalaisia.

-*Satu Lähteenkorva*

**Lisää artikkeleita
aivoterveystestä**



**Aivoterveys
rakentuu
yhdessä**



**Hyvää oloa
vapaaehtois-
toiminnasta**