



ESPOO  
ESBO

ELINVOIMAA  
IKÄÄNTYVILLE  
LIVSKRAFT  
FÖR ÄLDRE



# Hjärngymna

## HJÄRNGYMPA

**UTGIVARE:** Esbo stads social- och hälsovårdssektor

**REDAKTION:** Maria Rysti och Ann-Marie Nystedt

**ÖVNINGSBOKENS LAYOUT:** Arja Apo

**INNEHÅLL:** Geronomstuderandena Arja Apo, Elina Kvist, Ruth Keyriläinen, Päivi Merkkiniemi, Pia Riihioja, Nonna Tammissalo, Amanda Vaziri och Harriet Wikberg vid yrkeshögskolan Metropolia Ammattikorkeakoulu

Ett stort tack till Esbo svenska pensionärer rf som har gjort övningarna ”Självständigt eller utmana en vän” på sidorna 23, 29, 60 samt ”Självständigt” på sidan 68 och ”Självständigt, utmana en vän eller i grupp” på sidan 74 och ”i grupp” på sidan 78.

**TRYCKNING:** Kirjapaino Topnova Oy

**WEBBVERSION:** [www.esbo.fi/seniorer](http://www.esbo.fi/seniorer)

**ISBN:** 978-951-857-759-4



ELINVOIMAA  
IKÄÄNTYVILLE  
LIVSKRAFT  
FÖR ÄLDRE



## FÖRORD

Övningsboken Hjärngympa har som syfte att inspirera seniorer till att träna sin hjärna och att fästa uppmärksamhet vid att främja hjärnhälsan på flera olika sätt. I boken finns övningar som kan göras självständigt, parvis eller i grupp samt tips på hur du kan främja din hjärnas välmående. Förutom hälsosam kost och motion tycker hjärnan bland annat om socialt umgänge, olika avslappnings- och mindfulness-övningar, att lära sig nytt, att bryta rutiner och att lösa gåtor.

Denna övningsbok är en del av kampanjen för att främja hjärnhälsan i Esbo, som inleddes med det förvaltningsövergripande utvecklingsprogrammet Livskraft för äldre. Övningsboken är avsedd för enskilda seniorer, grupper, serviceenheter för äldre och pensionärsföreningar.

Boken har utarbetats i tätt samarbete med utbildningslinjen för geronomer vid yrkeshögskolan Metropolia Ammattikorkeakoulu. Studerandena har utarbetat övningsboken som en del av studierna. Studerandena har tillämpat olika undersökningar vid valet av övningar. Geronomstuderanden Arja Apo har planerat övningsbokens layout.

Övningarna har testats och bearbetats tillsammans med seniorer som bor i Esbo. En testgrupp som bestod av seniorer samlades flera gånger och gick igenom övningarna. På så sätt uppstod denna första version av övningsboken Hjärngympa. Vi tar gärna emot respons och förbättringsförslag angående bokens innehåll och användbarhet. Respons kan skickas per e-post till adressen [elinvoimaa.ikaantynville@esbo.fi](mailto:elinvoimaa.ikaantynville@esbo.fi) eller per post Seniorrådgivningen PB 23216, 02070 ESBO STAD.

Vi hoppas att boken fungerar som hjälp för att öka välmåendet och skapa gemenskap bland seniorer och deras närstående. Ett varmt tack till alla som har medverkat i att sammanställa övningsboken!

*Maria Rysti och Ann-Marie Nystedt*

Äldreomsorg, social- och hälsovårdssektorn, Esbo stad

## INNEHÅLL

Inledning	5
Januari	11
Februari	19
Mars	27
April	35
Maj	43
Juni	51
Juli	59
Augusti	67
September	75
Oktober	83
November	91
December	99
Årskalender	108
Källor	110
Nyttiga länkar	111

## INLEDNING

Att främja hjärnhälsan har lyfts upp som ett av de viktigaste målen i det nationella minnesprogrammet 2012–2020. Hjärnhälsan är ett viktigt kapital för människan som det lönar sig att värna om och främja genom livet. Du kan främja din hjärnhälsa genom att använda din hjärna mångsidigt, vara fysiskt och socialt aktiv, äta hälsosamt, se till att ditt blodtryck och dina kolesterolvärden inte är för höga samt undvika rusmedel och rökning. Det lönar sig också att lära sig metoder för att behandla stress samt att odla positiva känslor och en positiv attityd. Allt detta minskar för sin del risken för Alzheimer.

Hjärnan formar sig genom hela livet i en kontinuerlig växelverkan med den sociala omgivningen. Hjärnan har ingen åldersgräns för inläring av nya saker eftersom förmågan att lära sig bevaras genom livet, endast sättet och snabbheten för inläring förändras med åldern. Den moderna encefalografen visar att intellektuella funktioner kräver samarbete mellan olika områden i hjärnan. Gamla nervceller dör och associationsbanor bryts dagligen, men eftersom vår hjärna har kapacitet att omforma sig och är flexibel aktiveras nya nervceller och nya nervnät uppstår genom livet. Nervcellerna aktiveras av impulser och de behöver stimulans, uppgifter och ansträngning. När hjärnkapaciteten används för lite, steltnar hjärnans funktion så småningom och en ny aktivering kräver ett aktivt arbete.

Ju mer vi använder vår hjärna desto mer lär vi oss nytt och ju mer vi övar desto mer förstärks våra befintliga nervkopplingar och nya nervceller och kopplingar uppstår. Alltför enkla uppgifter och rutinuppgifter utvecklar inte längre vår hjärna. Det är bra om inläringssituationerna och de nya sakerna är varierande och avviker från rutinerna, så att olika delar i hjärnan aktiveras och får tillräckligt med övning. Hjärnan måste också få vila tillräckligt för att kun-

na förstärka nya kopplingar och för att kunna lägga nya saker på minnet. Hjärnhälsan kan främjas på flera olika sätt. I denna bok koncentrerar vi oss på att ta hand om hjärnans funktion med hjälp av olika övningar. Övningarna är mångsidiga, för att beakta olika synvinklar i aktivering av hjärnan.

Övningarna är gjorda för att stödja hjärnans sociala behov och behov som anknyter till mentalt välmående, motion och kunskaper i informationsbehandling. Övningarna har indelats på 12 månader med beaktande av olika årstider. Du kan göra övningarna självständigt, i grupp eller utmana en vän eller granne. I slutet av boken finns en årskalender där du kan skriva in när du har aktiverat din hjärna – gör upp ett mål för dig själv så märker du positiva förändringar i ditt välmående.

## **SOCIALT UMGÄNGE FRÄMJAR HJÄRNHÄLSAN**

Ordet hjärnhälsa för lätt tankarna till hälsosamma levnadsvanor och problemlösning i form av olika uppgifter. Vi tänker nödvändigtvis inte på att socialt umgänge mellan människor är lika viktigt för hjärnhälsan som hälsosamma levnadsvanor. Den fina mekanismen i vår sociala hjärna kommer igång när vi är i kontakt med andra människor. Denna växelverkan ger näring åt hjärnan och utan den förtvinar hjärnan bokstavligen.

Socialt umgänge och nära människor och vänner behövs för att hjärnan ska få näring och hållas i skick. Forskningsresultat visar att samhörighet främjar hälsan och förlänger livet. I Finland har man undersökt välmåendet hos olika finlandssvenska grupper. Den internationella forskningen har koncentrerat sig på okinawaborna i Japan, som är den mest långlivade och friska folkgruppen i världen. Dessa forskningar har visat att social välfärd främjar hälsan.

Att värna om de sociala förhållandena utgör en hörnsten för hjärnhälsan. Man kan främja sin hjärnhälsa genom att vara aktiv i det dagliga livet. Att komma igång, pyssla och delta är viktigt, eftersom det ger flera levnadsår och framför allt innehåll i dessa år. Att delta är rekommendabelt för hjärnor i alla åldrar. Att diskutera ansikte mot ansikte, ha olika hobbyer, röra sig tillsammans, sällskapa med en hjärtevän, göra saker tillsammans och drömma och fantisera utgör bästa möjliga hjärngympa.

Det som är hälsosamt för din hjärna är inte något komplicerat och vetenskapligt utan vardagliga sysslor med andra människor. Experterna i hjärnhälsa vet att sortering av fotografier samt utflykter och samtal med vänner främjar vår hjärnhälsa.

## MINDFULNESS OCH SÖMNENS BETYDELSE

Mindfulness (sinnesverksamhet) dvs. medveten närvaro grundar sig på en österländsk meditationstradition som är tusentals år gammal. Meningen med mindfulnessövningarna är att träna accepterande närvaro. I de grundläggande övningarna förstärks kontakten mellan kropp och själ genom att man aktivt observerar andningen. Övningen hjälper till att minska trafiken i hjärnan och möjliggör att hjärnan får vila. Detta leder till att hjärnan börjar fungera mer organiserat än vanligt. Stresshanteringsprogram som bygger på mindfulness har gett bra resultat under de senaste årtiondena, bland annat i skötsel av smärta och kroniska sjukdomar.

I positiv psykologi som har nära anknytning till mindfulness fäster man uppmärksamhet vid positiva känslor, men accepterar också negativa känslor som en del av livet. Den positiva inställningen ärvs delvis men man kan också lära sig det. Positiva känslor sätter igång reaktioner i vår hjärna som stödjer ett kreativt tankesätt, nyfiken-

het, problemlösningsförmåga och inläring. Med hjälp av positivt tänkande kan man nollställa en stressreaktion som är skadlig för hjärnans och kroppens funktion.

Enligt Barbara Fredrickson som har forskat i positiv psykologi kan man öka positivitet genom att vara nyfiken och öppen för nya saker, genom att vara vänlig och genuin samt genom att respektera andra. I och med att vi känner igen våra känslor och vad som är bra för oss, kan vi mer medvetet göra saker som ger oss glädje och sinnesro och som håller oss nyfikna.

Sömnens viktigaste funktion är att ge hjärnan tid att återhämta sig och därmed upprätthålla aktivitet, funktionsförmåga och fysiskt välmående. Sönnen främjar inläring så att det som man lärt sig under dagen förädlas. Sömnbrist har en väsentlig inverkan på uppmärksamhet, observationsförmåga, slutledningsförmåga och kreativitet. Sömnbrist försämrar motståndskraften mot infektioner och leder till att avsöndringen av sköldkörtelhormonerna minskar, vilket påverkar ämnesomsättningen. Om man inte sover tillräckligt fungerar hjärnan inte som den ska. Sömnbrist kan göra dig passiv och öka risken för olyckor. På lång sikt leder sömnbrist till att din hjärna åldras i förtid. Det är också viktigt att inse att sömnbrist skadar din hälsa genom att öka risken till högt blodtryck, cancer, diabetes och övervikt.

När man blir äldre tar det längre tid att somna och man börjar vakna flera gånger i natten och ta tupplurar. Äldre människor lider ofta av sömnbrist som orsakas av stress, ångest eller förändringar. Seniorer behöver cirka 8,5 timmar sömn i dygnet, men behovet av sömn är individuellt. En regelbunden dagsrytm, mångsidig kost, motion, friluftsliv och socialt umgänge förbättrar kvaliteten på sömnen.



## MOTION PÅVERKAR OCKSÅ HJÄRNAN

Fysisk aktivitet främjar på flera sätt livskvaliteten hos äldre. Att röra sig i naturen och delta i olika motionsgrupper stödjer både det psykiska och fysiska välmåendet. Det är bara bra att motionera mera. Flera undersökningar visar att motion är ett av de mest effektiva sätten att skydda sig mot minnessjukdomar. Resultaten av Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia dvs. CAIDE-undersökningen visar till exempel att risken för Alzheimer minskar med mer än 50 procent om man regelbundet svettas och blir andfådd.

## VIKTEN AV UNDERHÅLL AV INFORMATIONSBEHANDLING

Med kognitiva funktioner avses alla processer som hänger ihop med att ta emot, bearbeta och lagra information. Till dessa hör till exempel uppmärksamhet, bearbetning av observationer, minne, talförmåga och förståelseförmåga samt slutledningsförmåga. Dagens värld är full av information. Nutidsmänniskan får lika mycket information på en dag som en människa på medeltiden fick under hela sitt liv. Detta har ställt vår hjärna inför helt nya utmaningar. Vi måste lära oss att begränsa flödet av impulser så att de kommer i portioner som är lämpliga för oss själva.

Att lära sig nya saker och att undvika alltför fasta rutiner är bra för den kognitiva hjärnhälsan. Nya hjärnceller uppstår under hela vårt liv, men hos äldre dör de också snabbare. Detta sker om hjärncellerna inte används aktivt och inte kan anknyta till nervimpulserna mellan hjärncellerna.

## KOSTENS BETYDELSE FÖR FRÄMJANDE AV HJÄRNHÄLSAN

Kosten påverkar din hälsa och också din hjärnas hälsa. Din hjärna utnyttjar 25–35 procent av din kropps energiförråd, så det är inte oväsentligt vad du äter. Den gamla läran om hälsosam kost gäller också vid främjande av hjärnhälsan. Din hjärna tackar om du äter enligt tallriksmodellen och hjärtvänligt så att du undviker salt och hårda fetter samt föredrar grönsaker. Som ett typexempel på hälsosam kost nämns nuförtiden den traditionella medelhavsdieten som enligt undersökningar främjar hjärnhälsan. Dieten innehåller mycket grönsaker, rotsaker, frukter, bär, nötter och fisk. Den finländska versionen av medelhavsdieten är östersjödieten med inhemska råvaror såsom råg, rypsolja, bär och inhemsk fisk. Genom att följa medelhavsdieten hålls du pigg, på gott humör och ditt minne fungerar bättre.

En mångsidig och högklassig kost ger möjlighet att samla hjärn-  
vitaminer (bland annat B12-, C- och E-vitaminer) och goda fetter  
(omega-3- och omega-6-fettsyror). En kost som innehåller hjärn-  
vitaminer och som är rik på antioxidanter har konstaterats minska  
åldersrelaterade förändringar i hjärnan och försämring av minnet.  
Att dricka kaffe i rimliga mängder har också konstaterats vara bra  
och skydda från minnessjukdomar samt hjälpa bibehålla kunskaper  
och färdigheter. Att ta en kopp kaffe med grannen är alltså högt  
rekommendabelt!

**OM** du oroar dig för ditt eller din väns minne,  
ta gärna kontakt!

Seniorrådgivningen och servicehänvisningen Nestor i  
Esbo, tfn 09 816 33 333, vardagar kl. 9.00–15.00



**JANUARI**

## SJÄLVSTÄNDIGT

Gjorde du ett nyårslöfte?  
Ställde du mål för nästa år?  
Du håller dig pigg när du har något att vänta på.  
Lista upp saker som du vill uppnå i år.

## UTMANA EN VÄN

Gör till ära av det nya året något som ni inte har gjort förut. Har ni till exempel besökt WeeGee?

## I GRUPP

Ta med dig ett kärt fotografi till gruppmötet och berätta om minnen som det väcker.

Ibland är det svårt att välja endast ett minne av många, men detta kan ni göra flera gånger.

# BÄTTRE KVALITET PÅ SÖMNE

## SJÄLVSTÄNDIGT

Det kan vara svårt att få sömn om man funderar på följande dags uppgifter och bekymrar sig över olika problem. Ha alltid ett häfte på nattduksbordet. I häftet kan du skriva upp frågor som du funderar på och eventuella lösningar. Om du har som vana att i sängen fundera på saker som du måste göra följande dag, anteckna en minneslista i ditt häfte så att du har lättare att lugna dig.

## UTMANA EN VÄN

Du kan göra samma övning med din make/maka eller vän, så att du skriver ner på en papperslapp frågor som du grubblar över och sedan kan din vän fundera på lösningar ur en ny synvinkel. Alltid kommer man inte fram till en lösning, men det lättar dig att få dela dina bekymmer med någon annan.

## I GRUPP

Det är viktigt att kunna dela sina bekymmer med någon. Fast man inte alltid kommer fram till en lösning, kan du få kamratstöd och eventuellt hitta en annan person i gruppen som bekymrar sig över samma sak. Du märker hur din börda lättar när du får dela dina bekymmer i gruppen.

Alla kan skriva upp ett bekymmer som han eller hon önskar att skulle lösas. Papperslapparna blandas och alla får en lapp med ett bekymmer att lösa. Deltagarna läser högt anledningen till bekymret och lösningen. De övriga gruppmedlemmarna kan delta genom att ge tips. Ifall du råkar få din egen lapp kan du plötsligt finna en lösning eller så kan du säga att du inte kommer på någon lösning och då kan andra hjälpa. Handledarna kan också ge tips till exempel i form av webblänkar som berör ämnet eller kontaktpersoner som kan ge råd.

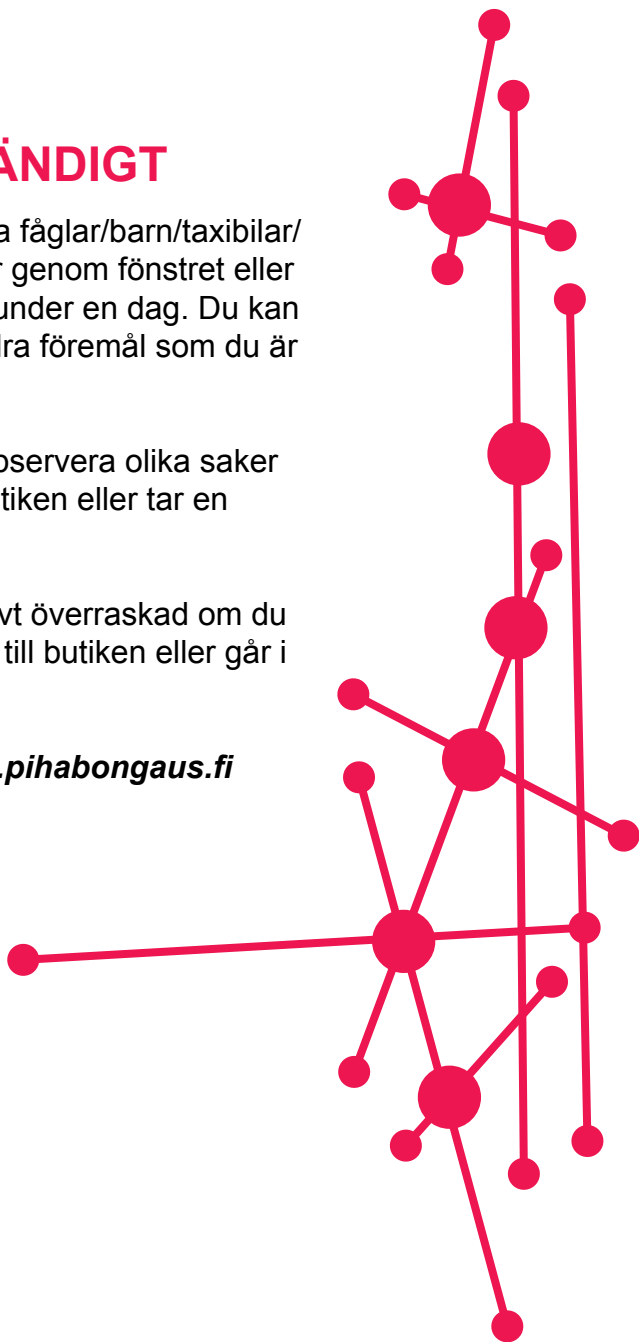
## SJÄLVSTÄNDIGT

Iakttäck hur många fåglar/barn/taxibilar/röda bilar du ser genom fönstret eller från balkongen under en dag. Du kan också iakttäck andra föremål som du är intresserad av.

Du kan också observera olika saker när du går till butiken eller tar en promenad.

Du kan bli positivt överraskad om du väljer en ny väg till butiken eller går i en ny riktning.

Läs mera: [www.pihabongaus.fi](http://www.pihabongaus.fi)





## UTMANA EN VÄN

Utmana din granne eller bekant att delta i det nationella evenemanget Gårdsplanskryss i januari.

Iaktta tillsammans fåglar på gården, ute i parken eller på stan. Ni kan också iaktta fåglar genom fönstret eller från balkongen.

Bekanta dig med evenemanget på adressen: ***[www.pihabongaus.fi](http://www.pihabongaus.fi)***



## I GRUPP

Ni kan använda temat också för att diskutera vad ni iakttog när ni första gången deltog i gruppen. Ni kan också hitta på en gemensam uppgift för återfärden, så att ni har en trevlig hemresa med småprat.

**VISSTE DU** att mindfulness kan hjälpa med att lindra depression, ångest, stress och smärta. Mindfulness kan också vara nyckeln till ett lyckligare, mer avslappnat och mer medvetet liv.

Det har även upptäckts att mindfulness stödjer den fysiska hälsan och ger högre motståndskraft.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Denna övning kan göras var som helst, med ögonen öppna eller slutna.

Föreställ dig att det kommer ut en ballong från din navel som fylls med luft när du andas in och blir tom när du andas ut. Andas tio gånger in och ut så att du ser hur ballongen blir full och tom. Vilken färg har ballongen, vilken form, ändras formen, hur stor kan ballongen bli?

## I GRUPP

Handledaren kan låta gruppen utföra övningen som en koncentrationsövning. Efter övningen kan ni diskutera era erfarenheter i grupp.





# KONCENTRATIONS-/ANDNINGSÖVNING

## UTMANA EN VÄN

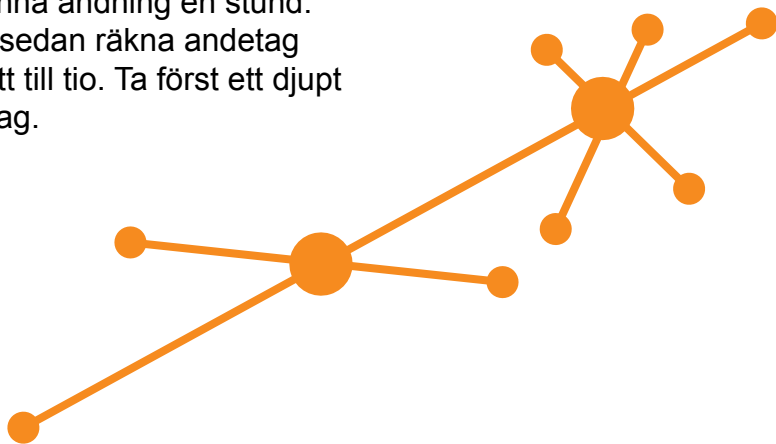
Utmana din vän eller din make/ maka att utföra övningen med dig. Gör övningen turvis, så att den ena läser anvisningen och den andra genomför övningen. Sedan kan ni genomföra övningen tillsammans i fem minuter. Efteråt kan ni diskutera era erfarenheter om övningen.

Ta en bra ställning. Sitt på en dyna eller en pall om du kan, annars kan du sitta på en stol. Slut dina ögon och bli medveten om din andning. Känn hur din kropp utvidgas och drar sig samman i takt med din andning. Inandning får din buk och bröstorgå att utvidga sig och utandning får dem att dra sig samman. Känn på denna andning en stund. Börja sedan räkna andetag från ett till tio. Ta först ett djupt andetag.

Räkna dina andetag medan du andas ut och in (ett - ut, två - in, tre - ut, fyra - in). Börja från början när du har räknat till tio. Om du glömmer att räkna och börjar tänka på något annat, så kan du skonsamt återföra tankarna till räknandet och börja om.

Upprepa övningen dagligen. Observera efter övningen hur lätt vår inre röst avbryter räknandet och för våra tankar annanstans.

När vi märker att vår inre röst har avbrutit räknandet är vi åter närvarande och kan börja om.



## SJÄLVSTÄNDIGT

Påbörja aktiv hjärnträning genom att hälsa på bekanta och främmande, på grannar och folk som du möter på promenad. Att överraska sig själv får hjärnan att fungera på ett bra sätt. Du upprätthåller och främjar din hälsa!

## UTMANA EN VÄN

Din hjärna drar nytta av socialt umgänge och ny miljö.

Delta med din vän, din bekant eller din make/maka i något nytt evenemang eller en ny grupp som intresserar er. Det kan vara till exempel motion, allsång eller något evenemang som en seniorförening ordnar.

***[www.esbo.fi/seniorer](http://www.esbo.fi/seniorer)***

## I GRUPP

1. Berätta vad du har haft för yrke
2. Har du haft flera yrken?
3. Jobbade du hela ditt liv på samma arbetsplats?



FEBRUARI

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER I GRUPP

Stå rak.

Klappa huvudet med högra handen.

Rita samtidigt en cirkel på din mage med vänstra handen.

Byt händer och upprepa övningen.

Svårt, inte sant?

Kom ihåg att upprepa rörelserna så att din hjärna anammar dem.

Övning ger färdighet.

**Höj svårighetsgraden:**

Utöver dessa två rörelser kan du också marschera på plats. Om du klarar det, så är du en riktig flerprocessmaskin!

## UTMANA EN VÄN

Spela ordförklaringsspelet Alias, man kan eventuellt låna det på biblioteket.

# BÄTTRE KVALITET PÅ SÖMNE

## SJÄLVSTÄNDIGT

Du känner dig lycklig när du ler och att rynka ögonbrynen får dig att känna dig sorgsen. På samma sätt kan du lura sömnen. Du blir sömnig när du betar dig som om du var sömnig.

Slut lugnt dina ögon, låt din mun slappna av, låt hakan hänga och känn hur dina armar och ben väger.

Kasta dig i sängen som du skulle vara dödstrött efter dagens jobb eller en idrottsprestation och glöm inte att gäspa ett par gånger.

Lura alltså din kropp till att tro att du måste få sova.

## I GRUPP

Ni kan testa att lura kroppen och sinnet genom att demonstrera olika känslor med miner och kroppsspråk under handledning av handledaren. Prova till exempel på sorg, glädje, skam, entusiasm, likgiltighet, förälskelse, vitsighet, hast eller oro. Till sist väljer alla den känsla som de känner för tillfället.

Om gruppmedlemmarna känner varandra väl, kan handledaren be alla att berätta vad de känner. Till sist kan du krama om dig själv eller den som sitter bredvid. Kramande ger kraft och ett positivt sinnelag.

Detta kan också genomföras i form av pantomim. Skriv upp olika känslor på papperslappar. Alla får en egen lapp med en känsla som han eller hon demonstrerar och de andra får gissa vilken känsla det är frågan om.

## SJÄLVSTÄNDIGT

I fråga om att upprätthålla sin hälsa är en hjärtevän en riktig pärla!

Tänk på gamla verser, dikter och ramsor som du delade med dina vänner när du var barn.

Skicka ett kort på alla hjärtans dag åt någon som står dig nära eller som annars är viktig för dig. Du kan skriva den mest träffande versen på kortet.

## UTMANA EN VÄN

Bjud din vän på mat eller på kaffe hemma hos dig eller på ett café på alla hjärtans dag.

Att duka bordet, laga mat och ordna hemmet utgör motion som är avstressande men nyttigt.

## I GRUPP

Minns du ännu hur man dansar jenka? Sätt på musik, sjung tillsammans och dansa hela gruppen!

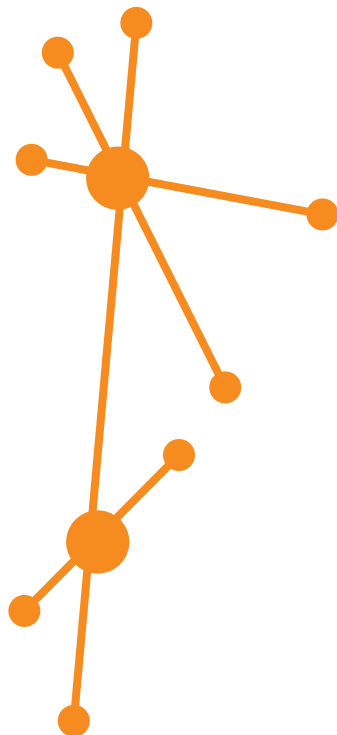
Efteråt kan ni berätta var ni dansade jenka för första gången.

# SJÄLVSTÄNDIGT ELLER UTMANA EN VÄN

Hur slutar följande talesätt

1. Ett gott skratt förlänger -
2. Egen hård är -
3. Små grytor har -
4. Människan spår och -
5. Friskt vågat är -
6. Lika barn -
7. Det ska böjas i tid -
8. Blod är tjockare -
9. Skomakare bliv-
10. Lagom är -
11. Den som gapar efter mycket -
12. Lätt fånet är -
13. Man lär så länge -
14. Ingen rök -
15. Lättjan är -
16. Snål spar och-
17. Bättre fly än -
18. Som man ropar i skogen -
19. Bättre stämma i bäcken än -
20. Som de gamla sjunga så -

1. Iivet 2. guld värd 3. också öron 4. Gud rar 5. hälften vunnit  
6. leka bäst 7. det som krokigt ska bli 8. än vatten 9. vid din läst  
10. bäst 11. mister ofta hela stycket 12. lätt förångnet  
13. man lever 14. utan eld 15. alla lasters moder 16. fan tar  
17. illa fåkta 18. får man svar 19. i ån 20. kvittra de unga



## SJÄLVSTÄNDIGT

Lär dig att säga "god dag", "tack" och "adjö" på ett främmande språk. Upprepa orden högt tio gånger i streck.

## UTMANA EN VÄN

Undersökningar visar att man kan få flera friska levnadsår genom att vara aktiv på fritiden, idka kultur och öka den sociala samhörigheten med andra människor.

Gör någonting tillsammans med din vän eller make/maka. Gå till exempel på ett café, på en utställning eller på teater.

**Tips:** Vill du delta i ett kulturevenemang, men behöver en kompis? Du kan beställa en volontär som sällskap på adressen **kulttuurikaveri@espoo.fi**. Mer information på adressen:

**www.esbo.fi** > Kultur och idrott > Kultur > Kultur för alla > Kulturkompis





## I GRUPP

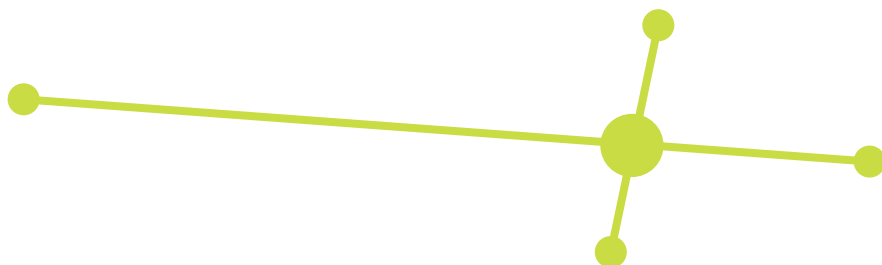
28.2 är Kalevaladagen.

Räkna turvis upp personer i Kalevala.

Kommer ni ihåg hurdana berättelser de anknyter till?

Vet ni vilka konstnärer som har fått inspiration från Kalevala?

Kalevala är en viktig del av den finländska kulturen. Ni kan fortsätta diskutera om er egen kultur. Att vi är medvetna om vår kultur, hjälper oss att förstå andra kulturer.



## SJÄLVSTÄNDIGT

Anteckna saker som ger dig glädje och tillfredsställelse. Fundera när du senast har gjort eller upplevt dessa saker.

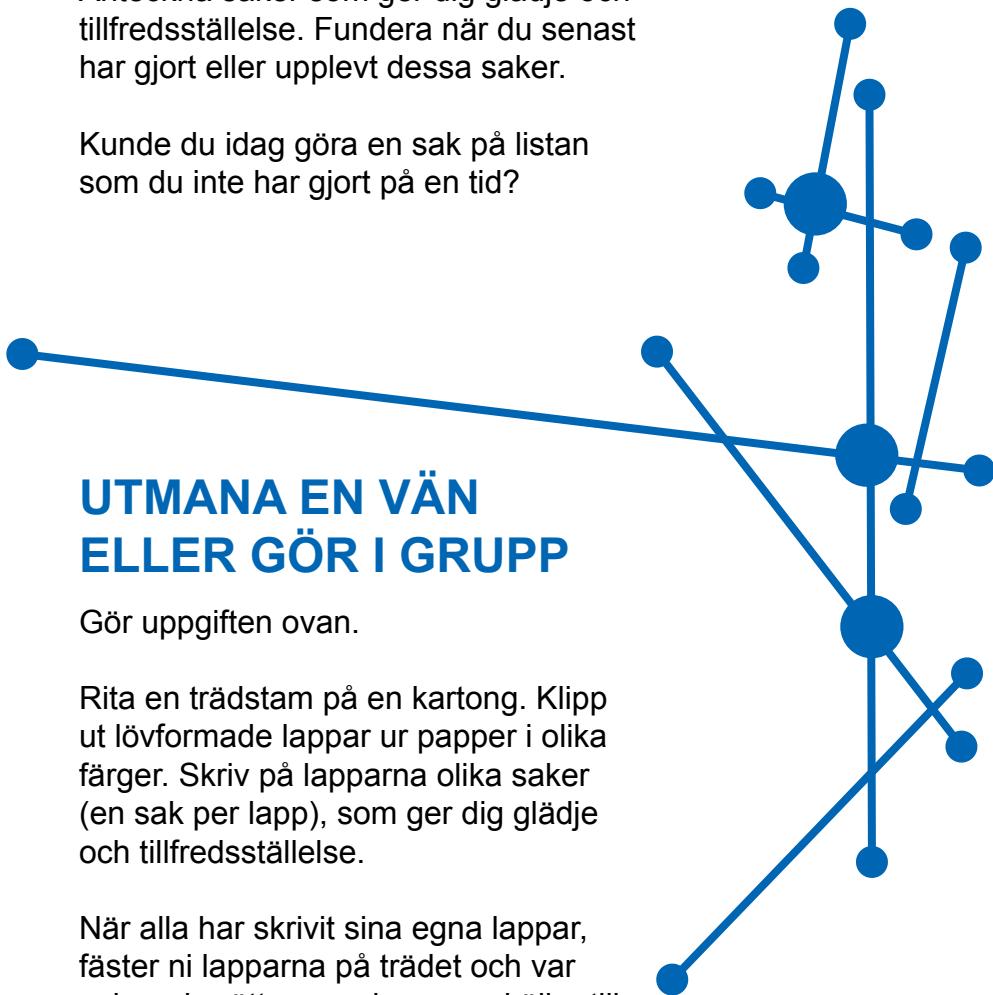
Kunde du idag göra en sak på listan som du inte har gjort på en tid?

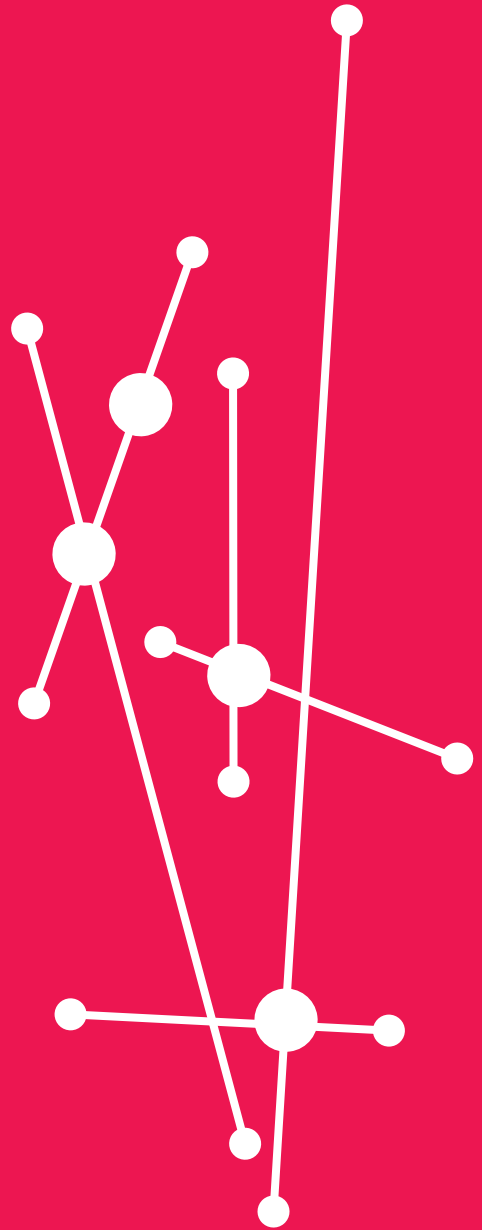
## UTMANA EN VÄN ELLER GÖR I GRUPP

Gör uppgiften ovan.

Rita en trädstam på en kartong. Klipp ut lövformade lappar ur papper i olika färger. Skriv på lapparna olika saker (en sak per lapp), som ger dig glädje och tillfredsställelse.

När alla har skrivit sina egna lappar, fäster ni lapparna på trädet och var och en berättar om sina egna källor till glädje och tillfredsställelse.





**MARS**

## SJÄLVSTÄNDIGT

Musik håller hjärnan i skick! Lär dig orden till en sång som du tycker om. Välj en sång som du inte ännu kan, men som du skulle vilja lära dig. Sjung för ditt eget nöjes skull.

## UTMANA EN VÄN

Gissa sånger! Spela eller nynna en låt och be din vän att gissa vem som sjungit den. Hur många solister känner din vän igen?

## I GRUPP

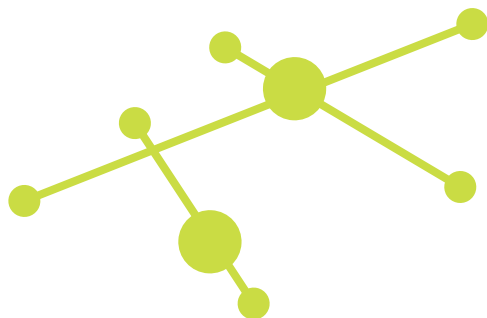
Påskan närmar sig! Kommer ni ihåg olika påkseder? Vilka påkseder har varat i era liv från barndomen ända till idag?

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER UTMANA EN VÄN

Gåtor

1. Vad går upp och ner utan att röra sig?
2. Vilket huvud har inga öron?
3. Två fönster genom vilka man ser ut men inte in?
4. Vad får alla människor att gråta?
5. Visar, avvisar, undervisar utan att yttra ett ord?
6. Vad är det som sitter i ett hörn men ändå kan åka jorden runt?
7. Har inga fötter kan ändå gå, har inga händer kan ändå slå?

Svar:  
1. Trappan 2. Kälhuvudet 3. Ögonen 4. Lök och rök  
5. Fingret 6. Frimärket 7. Vägglöckan



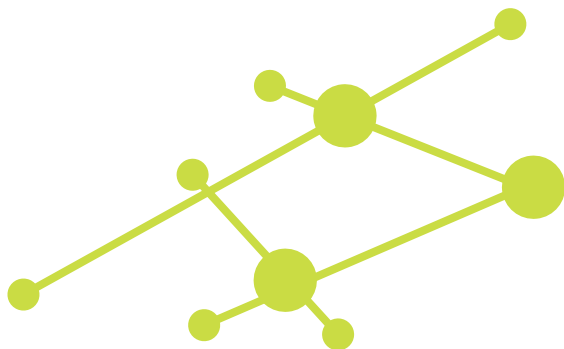
## SJÄLVSTÄNDIGT

Vilka ljud och dofter saknar du från naturen, din ungdom eller dina semesterresor?

Skriv upp dem. Till exempel regn, göken, barnens skratt, lägereld, bulle eller gräsmatta.

Du hittar olika ljud i Elävä arkisto på Rundradion på adressen [www.yle.fi/aihe/elava-arkisto.fi](http://www.yle.fi/aihe/elava-arkisto.fi). Du kan till exempel söka på ordet "luontoääni".

På adressen [www.youtube.com](http://www.youtube.com) finns också olika ljudvideor. I mars kan du lyssna på olika vårljud i youtube, såsom talgoxe, som man inte nödvändigtvis hör i stan.



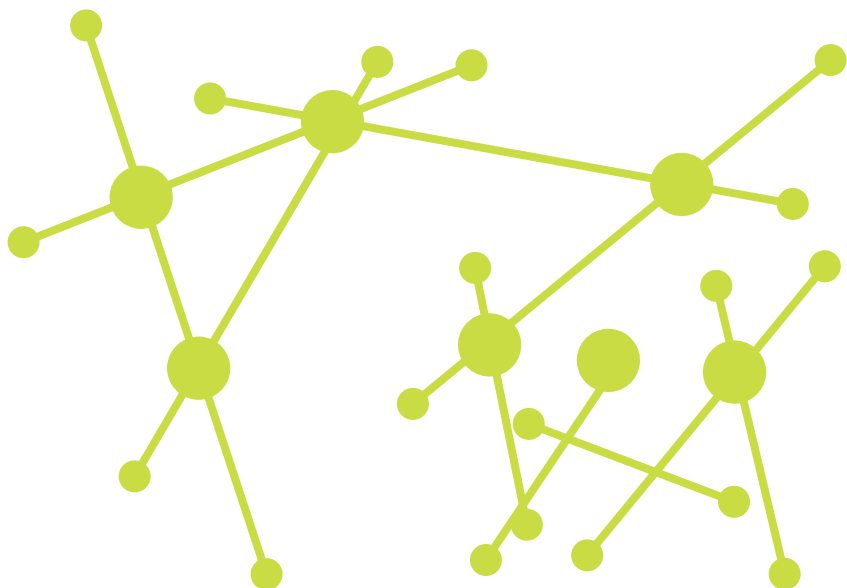
## UTMANA EN VÄN

Fundera på sånger och dikter med vårtema. Sjung eller läs dem tillsammans. Hur fortsätter till exempel: "Den blomstertid nu kommer..."

## I GRUPP

Gissa ljud! Handedaren spelar upp olika ljud och gruppmedlemmarna försöker gissa vilka ljud det är frågan om. De skriver ner sina svar på papper.

Till slut upprepar handledaren ljuden och berättar de rätta svaren. Då kan gruppmedlemmarna själva kontrollera om de har svarat rätt.



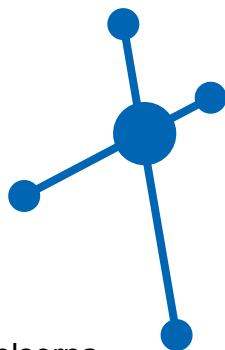
**VISSTE DU** att stretchning hjälper att hålla musklerna flexibla och lederna i skick. När du slappnar av, minskar din stress.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Håll en paus på 15 minuter och stretcha. Kom ihåg att andas under övningen!

### *Några tips för stretchning:*

- Sitt på en stol och ta en bra ställning. Du kan ta stöd under stolen. Lyft upp dina ben och sträck ut vristerna. Håll en stund. Böj vristerna. Upprepa rörelserna cirka 10 gånger.
- Sitt på en stol, rak i ryggen. Ta i stolen med vänster hand och lyft högra handen upp och sträck dig långsamt till vänster. Håll dig i ställningen en stund. Du borde känna stretchningen i din högra sida. Byt händer. Stretcha också vänstra sidan.
- Sitt på en stol, rak i ryggen. Luta långsamt och försiktigt huvudet till höger. Räkna till tio. Lyft försiktigt huvudet tillbaka. Luta sedan huvudet försiktigt till vänster. Räkna åter till tio så att stretchningen känns i halsen.







## UTMANA EN VÄN

Stå bredvid varandra. Du tar tag i din väns hand. Vännen sluter sina ögon. Berätta om din favoritplats. Det kan vara till exempel barndomshemmet eller huset där mormor bodde. Led din vän runt i huset och beskriv samtidigt vart ni går och vad ni kan förnimma.

Vännen bara lyssnar och följer. Vännen kommenterar inte utan koncentrerar sig på att förnimma det som du beskriver.

Ni kan också göra övningen så att ni sitter bredvid varandra.



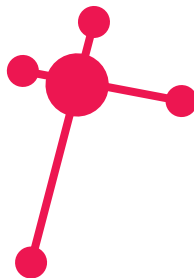
## I GRUPP

Lyssna på fem av era favoritlåtar från olika årtionden. Välj en av dem som ni sedan sjunger tillsammans och rytmiserar till exempel genom att vissla eller klappa i händerna.

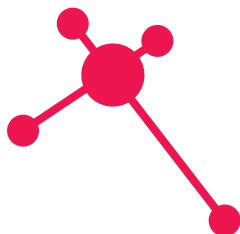
**VISSTE DU** att när du sjunger, spelar eller lyssnar på musik allena eller tillsammans med någon annan så aktiveras ett brett nervnät i hjärnan vilket får dig att känna tillfredsställelse. Det hjälper din hjärna att lära sig nya saker, förbättrar minnet och minskar stress. Utmärkt hjärngympa!

## SJÄLVSTÄNDIGT

19.3 är Minna Canths dag.  
Läs en av Canths böcker.



Är du med i en läsecirkel eller en litteraturcirkel?  
Diskutera böckerna med dina vänner.

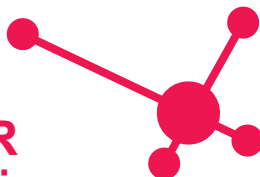


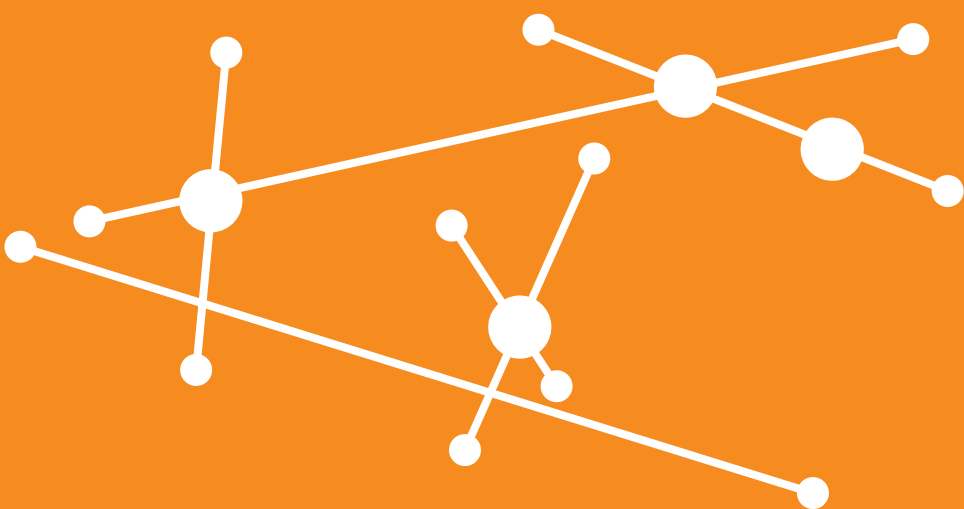
## UTMANA EN VÄN

Hitta på kvinnonamn eller mansnamn med din vän. Följande i tur hittar på ett namn som börjar på samma bokstav som föregående namn slutar på. Till exempel Sini-lina-Anne-Ester-Ria.

## I GRUPP ELLER UTMANA EN VÄN

Att sjunga tillsammans främjar hälsan enligt undersökningar. Om du vill uppleva sångens positiva inverkan på hälsan, pröva på allsång till exempel i en servicecentral eller i kyrkan.





**APRIL**

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER I GRUPP

För båda händerna uppåt till höjden av bröstet.

Lyft upp högra handens tumme och rör på den upp och ner.

Sträck samtidigt den vänstra armen bort från bröstet och böj sedan armen tillbaka till bröstet.

Upprepa rörelsen några gånger och byt.

Rörelsen kräver koncentration eftersom den ena armen går upp och ner medan den andra sträcks framåt och böjs.

## UTMANA EN VÄN

Ring en vän eller en släkting och försök tillsammans komma ihåg hurdana aprilskämt ni har hittat på. Du kan ju också göra ett aprilskämt!

# SOLENERGI FÖR ALLA

Rita en sol med strålar i olika storlekar. Skriv in ditt namn i mitten. Du kan också rita en bild på dig själv. Skriv in dina resurser och styrkor i strålarna. Försök finna så många styrkor som möjligt. Placera solen på ett ställe där du har lätt att se den.

## TILLÄMPNING I GRUPP (SVÅR)

Ifall gruppen redan har träffats några gånger, kan ni låta solarna gå runt i gruppen och sedan kan varje gruppmedlem hitta på en styrka för varje sol och skriva in den i en stråle.

Föreningen för Mental Hälsa i Finland har utarbetat guiden Hyvinvointitreenit. I slutet av guiden finns kort med olika styrkor som kan användas som hjälp i gruppverksamhet för att gruppmedlemmarna ska finna sina egna styrkor.

Korten kan placeras på bordet och alla letar efter kort som beskriver deras styrkor. Tillägsfrågor kan också bifogas till korten. Hurdan är du till exempel som vän, förälder eller arbetskamrat?

Du kan också välja ut ett kort som bäst beskriver den som sitter bredvid dig. Alla kan också lyfta upp ett kort och nämna en person som har styrkan i fråga. [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

## TILLÄMPNING:

Rita en cirkel mitt på ett papper och skriv in ditt namn i cirkeln. Rita 7–9 kronblad kring cirkeln. Detta kan göras parvis så, att den ena ritat bilden och den andra skriver in sitt namn. Den andra intervjuar blommans ägare och skriver upp svaren i kronbladen.

### Exempel på frågor:

Hurdana saker ger dig energi?

Vilka av dina egenskaper värderar du?

Vilka av dina egenskaper är du glad och stolt över?

Vad tycker du om att göra?

Vad skulle du vilja göra oftare?

Vad skulle du vilja lära dig?

Vad är det som motiverar dig?

Vad drömmer du om?

Vad skulle du inte vilja avstå från?

## SJÄLVSTÄNDIGT

Lär dig en ny term och använd den i följande diskussion. Leta till exempel i en tidning efter en term som du inte känner igen. Ta reda på vad den betyder och använd den i följande diskussion.

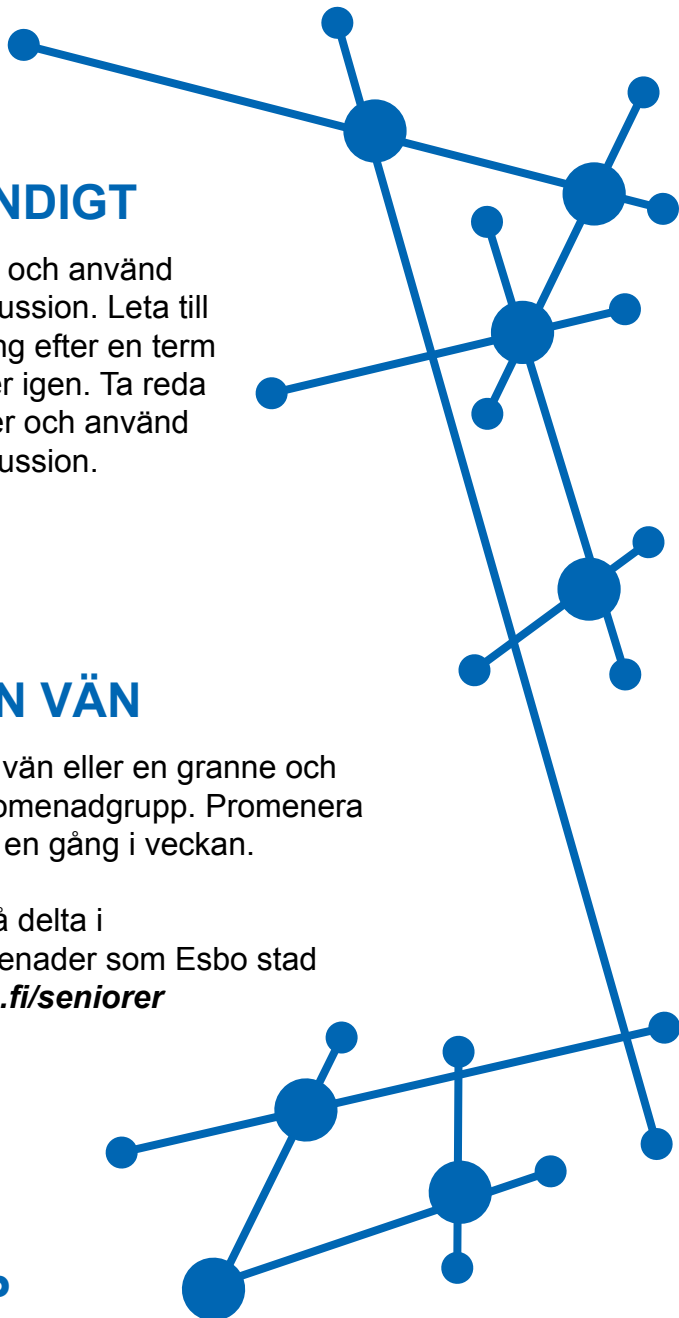
## UTMANA EN VÄN

Locka med dig en vän eller en granne och grunda en liten promenadgrupp. Promenera tillsammans minst en gång i veckan.

**Tips:** Ni kan också delta i köpcentrumpromenader som Esbo stad ordnar [www.esbo.fi/seniorer](http://www.esbo.fi/seniorer)

## I GRUPP

8.4 är romernas nationaldag. Bekanta er tillsammans med romkulturen eller med någon annan kultur.



# ANVÄND SÅNG TILL HJÄLP MOT SNARKNING

Dagliga sångövningar kan stärka musklerna i halsen och gommen och minska snarkning, märkte sångläraren Alise Ojay. Hon planerade ett sångprogram för sin snarkande vän. Programmet hjälpte både mot snarkning och mot sömnapné. Inspirerade av övningen gjorde forskarna vid Exeters universitet en undersökning med 30 snarkare som gjorde några minuters sångövningar dagligen.

Resultatet var att snarkningen minskade betydligt bland dem som gjorde övningarna jämfört med dem som inte övade. Forskarna kom till den slutsatsen att sångprogrammet fick snarkningen att minska och förbättrade sömnkvaliteten.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Ifall du inte vill sjunga så att andra hör, kan du testa några av följande enkla strupövningar för dig själv. Börja långsamt och öka så småningom antalet övningar. Välj en vokal eller sjung "ung-gaa". Upprepa ljudet kraftigt i två minuter tre gånger om dagen. Truta med munnen i 30 sekunder. Öppna din mun. Flytta din haka långsamt till höger och håll ställningen i 30 sekunder. Upprepa samma rörelse till vänster.

## I GRUPP

Sjung tillsammans olika vokaler.

Sjung "ung-gaa"-ljudet.

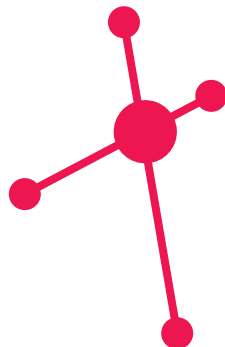
Truta med munnen i 30 sekunder och frusta sedan med läpparna.

Sjung Gubben Noak så att din tunga samtidigt går runt i munnen och över tänderna.

Gör skrattövningar: hah hah haa, hih-hih-hii, hoh-hoh-hoo.

## SJÄLVSTÄNDIGT

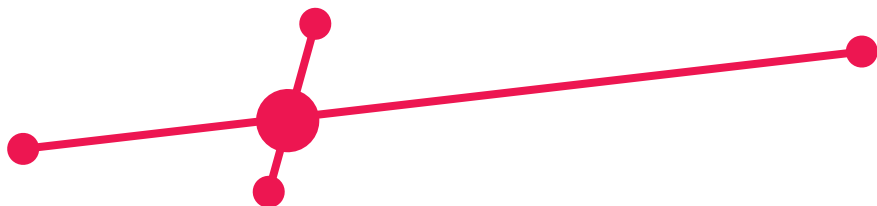
Leta fram en käpp. Du kan till exempel använda ett skaft till ett städverktyg eller i nödfall till exempel en handduk. Käppgympa hjälper mot stela axlar.



Rörelserna kan göras antingen i stående eller i sittande ställning. Kom ihåg att upprepa varje rörelse cirka 10–15 gånger.

Några övningar:

- Ta ett brett tag i käppen, håll huvudet högt och blicken framåtriktad. För händerna upp och böj dem så att du har käppen vid din nacke, på axlarna.
- Gör samma rörelse, men för nu käppen framför dig, på brösthöjd.
- Ta ett brett tag i käppen och håll handflatorna riktade mot dig. Sträck armarna rakt ner och böj mot bröstet.
- Ta ett lite smalare grepp så att dina handflator är vända mot golvet. Böj dina armar så att du för käppen mot bröstet.
- Håll käppen med spetsen mot golvet. Böj dig en aning framåt och vrid på käppen med båda händerna, som du skulle koka en stor gryta gröt. Byt riktning.





## UTMANA EN VÄN

- a. Stå ansikte mot ansikte med en vän och säg turvis 1 - 2 - 3. (jag: 1 - du: 2 - jag: 3 - du: 1 - jag: 2, osv.)  
Fortsätt en stund.
- b. Sedan trampar man i golvet vid nummer 1 och fortsätter efter det att räkna som vanligt: "två", "tre"
- c. Vid nummer 2 rör man vid näsan utan att uttala numret högt och fortsätter som vanligt till nummer 3 som man ännu säger högt. 1: trampar i golvet, 2: rör vid näsan, 3: TRE
- d. Vid nummer 3 slår man händerna ihop. Nu säger man inte numren högt. 1: trampar i golvet, 2: rör vid näsan, 3: slår händerna ihop. Efter det börjar man från början dvs. trampar i golvet.

Kom ihåg att koncentrera dig och att alltid göra rörelserna i tur och ordning. Om tre siffror känns för enkelt, kan ni höja svårighetsgraden och hitta på flera sätt att uttrycka siffror. Ni kan till exempel knäppa fingrarna, slå händerna på låren eller röra vid huvudet.

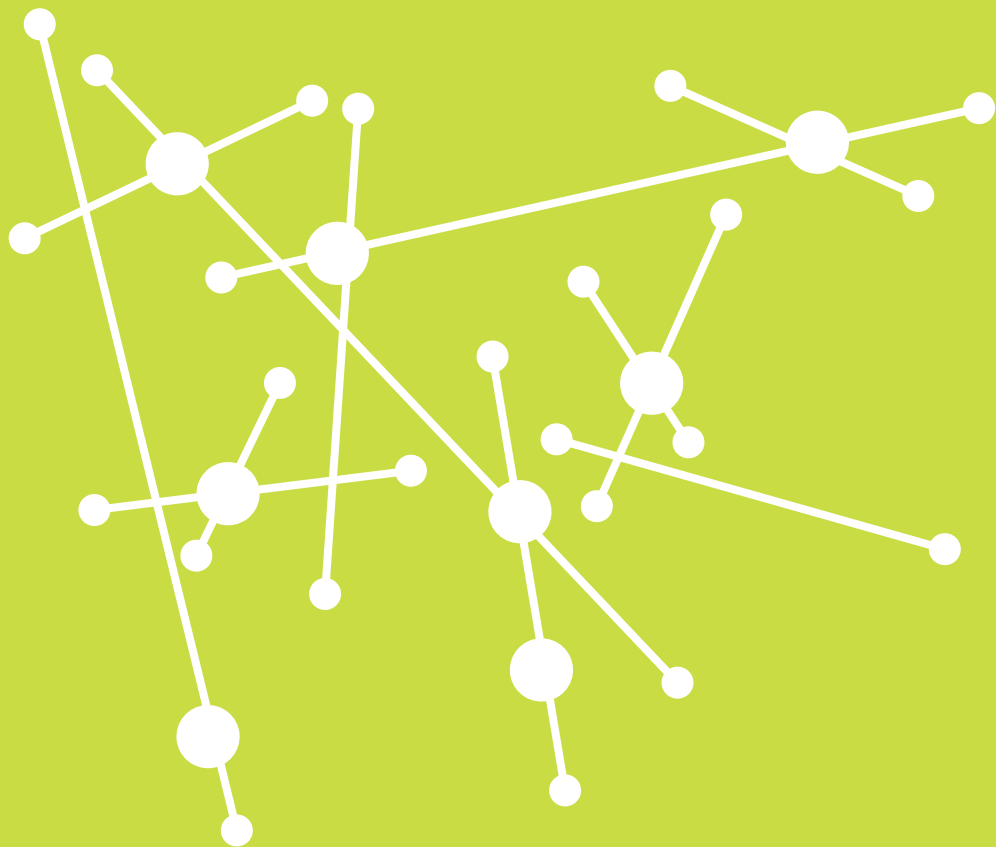
## SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP

Andningsövning med rörelse (görs stående eller sittande)

1. Stå eller sitt så att du har fotbladen på samma bredd som höfterna, böj lite på knäna, håll ryggen i bra linje, låt armarna hänga och håll handflatorna mot din kropp.
2. Börja med inandning och böj samtidigt dina armar lugnt en i taget upp så att dina händer slutligen pekar uppåt med handflatorna mot varandra. Sträck dig samtidigt så att du står lite rakare. Du kan hålla en liten paus innan du andas ut.
3. Andas sedan lugnt ut och för samtidigt dina armar neråt framför kroppen så att dina handflator pekar neråt. När utandningen slutar, har du dina armar i grundställning. Håll en paus.

Fortsätt med övningen och andningen. Rörelsen är hela tiden en del av andningen som öppnar och sluter din kropp. Upprepa övningen 10–20 gånger.

**VISSTE DU** att positiva känslor anknyter till mer omfattande välmående, att man lyckas, den fysiska hälsan, observationsförmågan, att man kommer ihåg saker och lär sig saker.



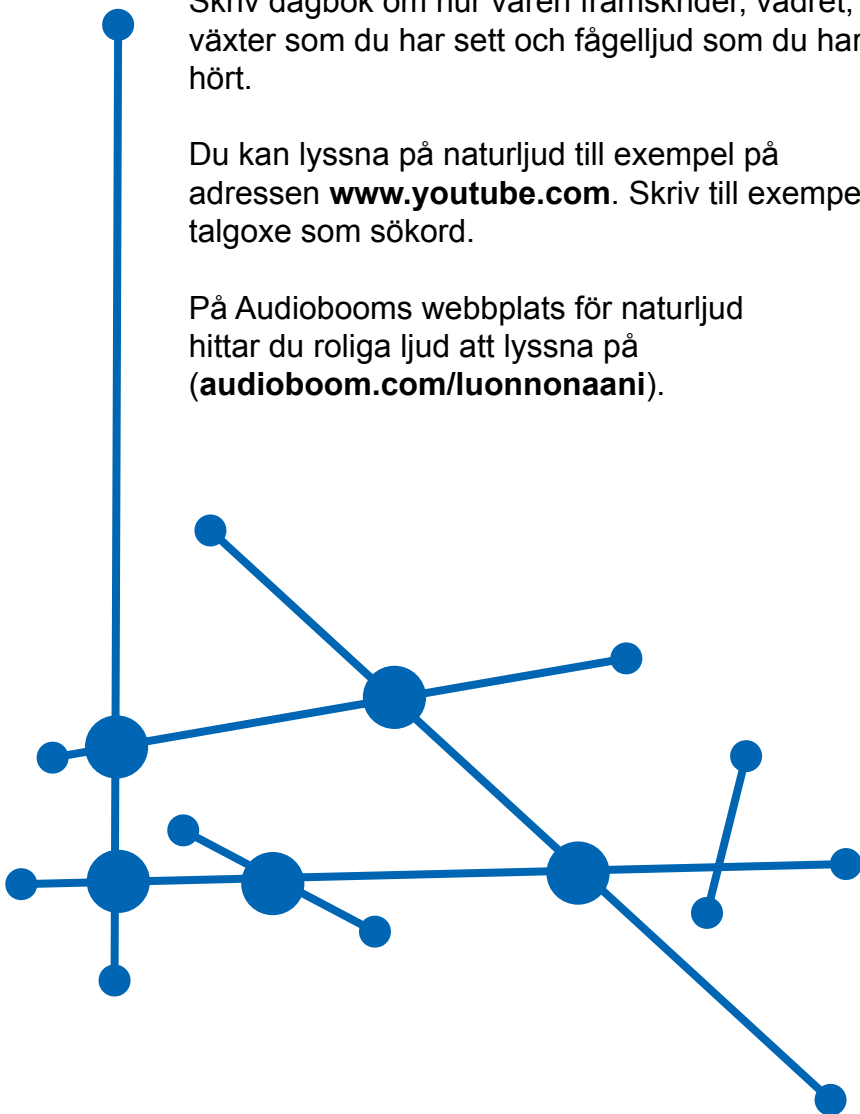
**MAJ**

## SJÄLVSTÄNDIGT

Skriv dagbok om hur våren framskrider, vädret, växter som du har sett och fågelljud som du har hört.

Du kan lyssna på naturljud till exempel på adressen **www.youtube.com**. Skriv till exempel talgoxe som sökord.

På Audiobooms webbplats för naturljud hittar du roliga ljud att lyssna på (**audioboom.com/luonnonaani**).



## UTMANA EN VÄN

Bege dig på en vårpromenad (eller stavgång) med din vän.

**VISSTE DU** att stavgång är mycket nyttigare än att bara promenera? Med hjälp av stavarna håller du en rask takt och pulsen och energiförbrukningen stiger.

Kom ihåg att ha stavar i rätt storlek och att rätta på dig!

## I GRUPP

Ta med dig till gruppmötet en bok, en serietidning eller en intressant artikel som du just har läst.

Berätta turvis om det som ni har läst.  
Diskutera ämnet.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Skriv ett brev till dig själv och berätta om dina drömmar. Välj en av dina drömmar.

Skriv upp vad du kunde göra som första eller följande steg för att förverkliga din dröm.

Skriv också upp vem som kunde hjälpa dig med det första steget.

## UTMANA EN VÄN ELLER GÖR I GRUPP

*Du behöver:* kartonger i olika färger, en hög tidskrifter, sax och lim.

Meningen med skattkartan är att visualisera sina drömmar och berätta vad vi vill och önskar. Till skattkartan väljer man bilder från tidskrifter som beskriver deltagarens drömmar. Bilderna kan vara konkreta, implicita (till exempel vackra blommor, solsken) eller abstrakta (till exempel färger som faller deltagaren i smaken).

Deltagarna kan därtill rita eller måla sina drömmar eller klippa ut viktiga ord. Alla limmar bilderna om sina drömmar på kartongen.

När kartorna är färdiga hängs de på väggen. Var och en får berätta hurdana önskemål och drömmar de har limmat på sin karta. På kartan kan också limmas kopior av riktiga fotografier.



## I GRUPP

Skapa en stoldans tillsammans! Musik och motion är bra för hjärnan och tillsammans kan de skapa känsloupplevelser som främjar hjärnhälsan.

Välj en tilltalande tangokomposition i instrumental form (utan sång). Ställ stolarna i en cirkel. Ta en bekväm ställning på stolen, slut era ögon, njut av musiken och låt fantasin flöda!

När sången slutar berättar var och en i gruppen med ett ord vad musiken fick er att tänka på, såsom kärlek eller en sommarkväll. Skriv upp varje ord på eget papper.

Skapa tillsammans en berättelse kring orden.

Hitta på en lämplig rörelse för varje ord, som kan göras med händerna eller fötterna samtidigt som ni sitter på stolen.

Dansa tillsammans hela berättelsen i takten av tangon.



## SJÄLVSTÄNDIGT

Har du redan bekantat dig med medelhavsdieten? Du får mer information på biblioteket eller på webben.

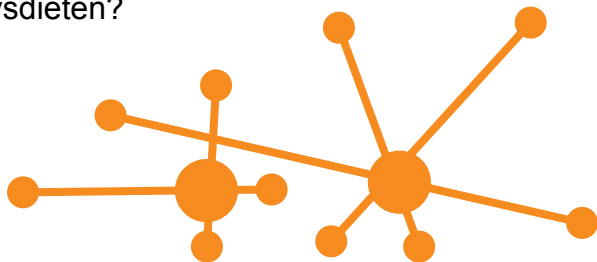
Till vilken del skulle du kunna följa dieten? Pröva på olika medelhavsrätter.

## UTMANA EN VÄN

Bekanta er tillsammans med den finländska näringsrekommendationen.

Hur ser er egen tallriksmodell ut jämfört med rekommendationerna?

Hur skiljer sig den finländska näringsrekommendationen från medelhavsdieten?







## I GRUPP

Växla in i motoreernas värld.

Diskutera om ni har ägt en motorbåt, motorcykel eller en ovanlig bil.

Har ni kört bil eller motorcykel på autobanan i Tyskland eller annanstans i Europa?

Har ni varit och tittat på en formeltävling eller dragracing?

## SJÄLVSTÄNDIGT

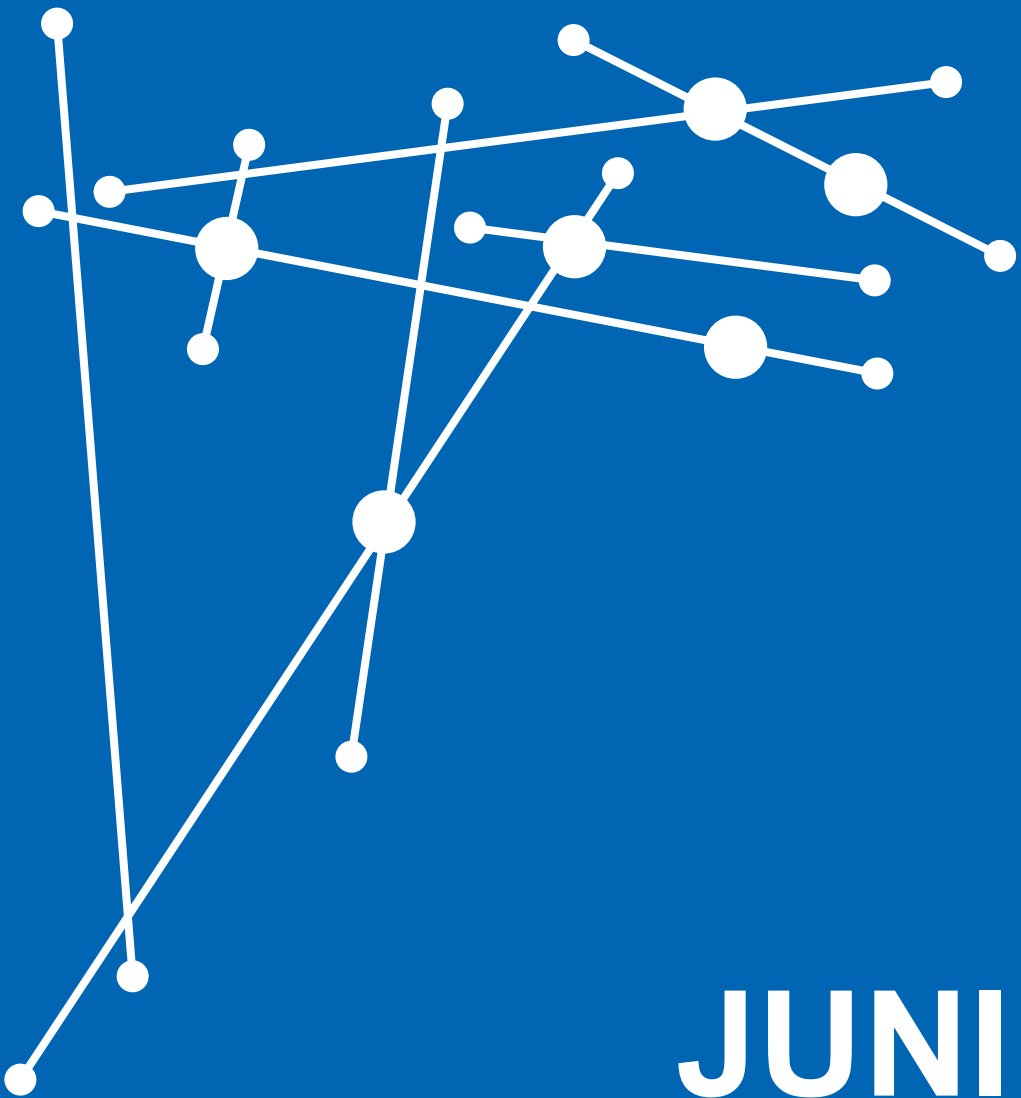
Tänk på din närstående eller någon som du kände när du var ung. Skriv ett brev till honom eller henne. Du kan spara brevet eller skicka det.

## UTMANA EN VÄN

Träffa dina vänner på biblioteket. Leta tillsammans efter diktböcker för läsning. Eller har du en diktsamling hemma, som ni kunde läsa samtidigt som ni dricker kaffe?

## I GRUPP

Diskutera tillsammans olika historiska händelser. Är ni intresserade av tiden då Finland blev självständigt eller skulle ni hellre diskutera något annat lands historia? Välj tillsammans ett ämne som ni vill diskutera mera.



**JUNI**

## SJÄLVSTÄNDIGT

Skriv på papper fem egenskaper som beskriver dig. Fundera också på motsatserna till dessa egenskaper. Till exempel: pratsam - tystlåten, lugn - temperamentsfull.

## UTMANA EN VÄN

Lär er en ny knut eller flätningsteknik. Kan du göra en apnåve eller en fransk fläta?

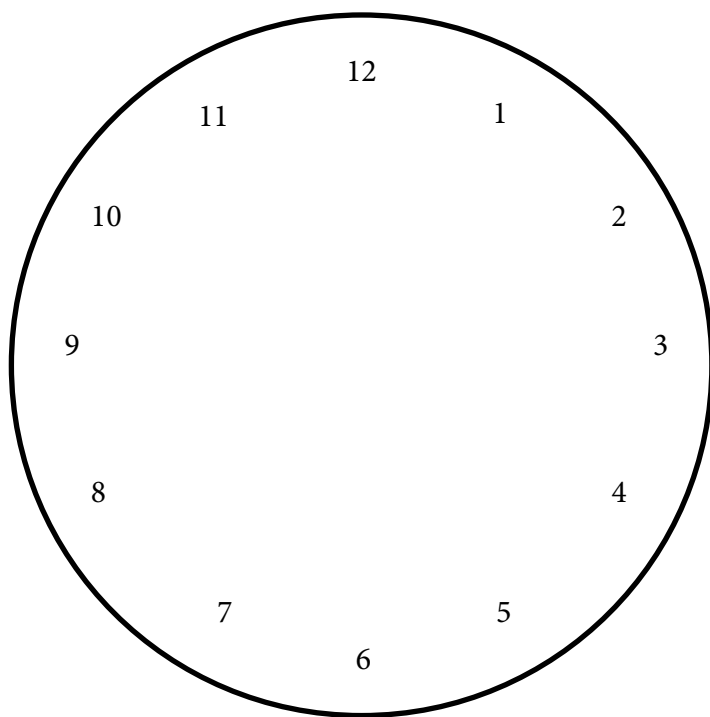
## I GRUPP

Bekanta er med en servicecentral i Esbo som ni inte har besökt tidigare. Ta reda på hurdan verksamhet servicecentralen erbjuder.

**[www.esbo.fi/seniorer](http://www.esbo.fi/seniorer)**

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER UTMANA EN VÄN

Lista ut hur man kan dela urtavlan i tre delar så att alla delar har lika många siffror och summan blir lika i alla delar.

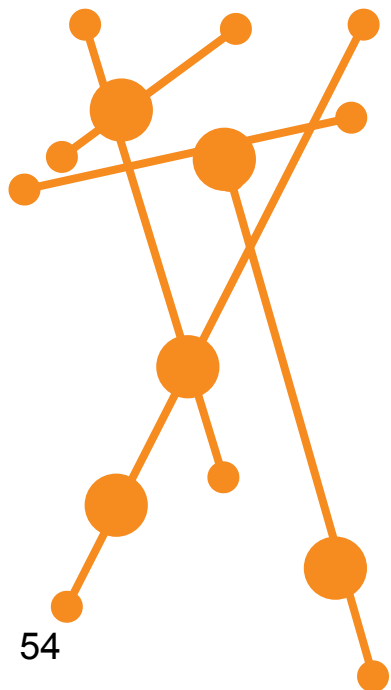


Svaret finns på sidan 107

## SJÄLVSTÄNDIGT

Har du lagt patiens eller löst sudoku eller korsord? Att syssla med tal och bokstäver gör hjärnan spänstigare. Du kan också spela tillsammans med en vän, fast ni skulle bo på olika håll i landet. Välj någon att spela med och placera schackbräderna på era bord. När du har gjort ett drag, meddela dragets koordinater till din vän i ett textmeddelande. Vännen svarar när han eller hon har gjort sitt drag. Spelet kan fortsätta länge och på så sätt kan din vän vara en trevlig del av din vardag i flera veckor.

Om du vill träna din sociala hjärna och aktivera spegelneuronerna i pannloben som aktiveras av växelverkan, ordna Skype-kontakt med din vän. På så sätt kan du iakttä din motståndare. Samtidigt kan ni prata om ditt och datt.



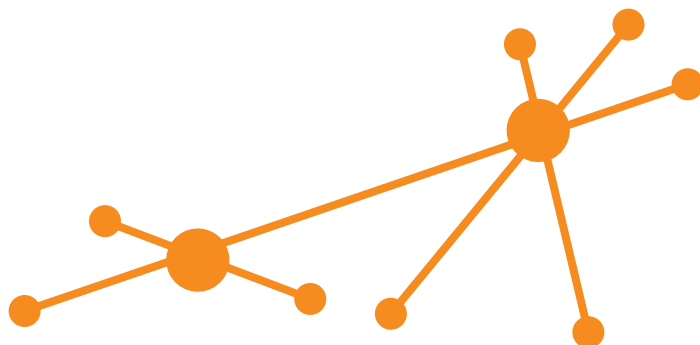
**Tips:** Sök spel på Internet med sökorden Ordspel och 2048-peli. De leder till bra ordbildningsspel och nummerspel. Du kan också ladda olika spel och annat liknande på din egen tablett eller telefon på olika applikationsaffärer.

**Tips:** Elektroniska spel som är bra hjärngympa finns på Internet, till exempel på följande adresser:

**[papunet.net](http://papunet.net)**  
**[www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)**  
**[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)**

## UTMANA EN VÄN

Gör en utflykt med din vän till närmaste badstrand en solig dag. Ta väggkost med er så att ni kan ha picknick på stranden.



## I GRUPP

Fundera tillsammans hurdana midsommartraditioner det finns eller har funnits i Finland. Är de bekanta för alla? Har midsommartraditionerna ändrats under årens lopp?

## SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP

Under de senaste åren har det uppstått nya matprodukter, såsom pulled havre, härkis och mifu. Har du smakat på dem?

Vad är den sista nyheten i matbutiken? Har du redan testat den? Leta efter olika recept på produkten och testa!

Utmana också din vän! Du kan också bjuda hem din vän och äta denna nyhet. Diskutera hur maten smakar.

Ni kan inom gruppen utmana varandra att testa nya produkter. Berätta era åsikter och erfarenheter om denna nyhet. Hurdana känslor väckte produkten? Kan ni rekommendera produkten?



## EN BASTUBERÄTTELSE SOM ÖPPNAR SINNENA

Be deltagarna att sluta sina ögon och läs följande berättelse lugnt.

Det är en vacker sommarkväll. Du går barfota längs bastustigen. Småstenarna sticker under dina fötter och den korta gräsmattan känns mjuk. Du andas den svala luften djupt i dina lungor. Det doftar rök. Du kommer till bastuknuten och rör vid dess sträva yta. Trapporna skulle du kunna gå uppför fast i sömnen. Du tar tag i handtaget som är gjort av en trädgren och som flera händer har blankat.

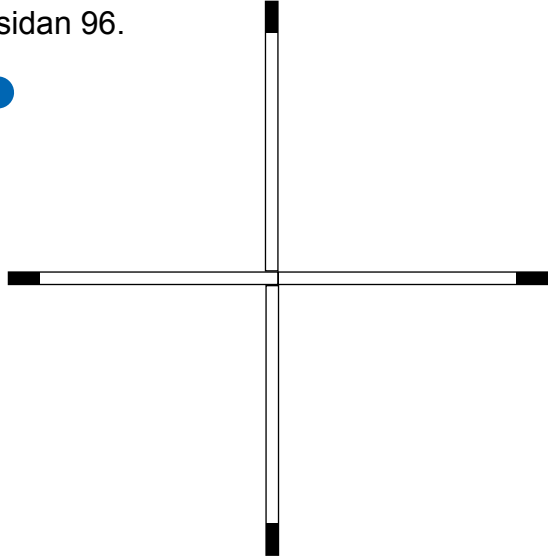
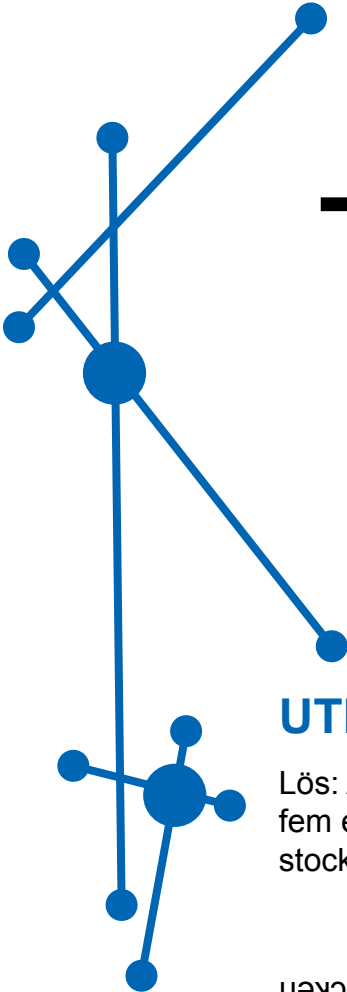
Du rycker i handtaget och dörren knarrar. Du stiger in och låter blicken vandra i det dunkla omklädningsrummet. Alla bekanta föremål, de fuktiga tändsticksaskarna och tidningarna som ska användas för att värma bastun finns kvar. Du klär av dig i tysthet och staplar kläderna på träbänken. Du hänger din handduk på samma knagg som alltid förut. Du öppnar bastudörren och den fuktiga värmen sveper din svala hud. Du hör vinden susa och bastuugnen knaka. Du stiger över tröskeln och i bastun låter du bastuvattnet rinna i ämbaret och klättrar upp på din favoritplats på laven. Du kastar en skopa vatten på bastuugnen och den svarar med en fräsning. Värmen sprider sig och du ser lugnt på det bekanta landskapet bakom det immiga fönstret.

Diskutera hurdana tankar det här väckte.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Placera fyra tändstickor på bordet i kors enligt bilden. Hur kan du göra en fyrkant av tändstickorna genom att flytta på endast en sticka?

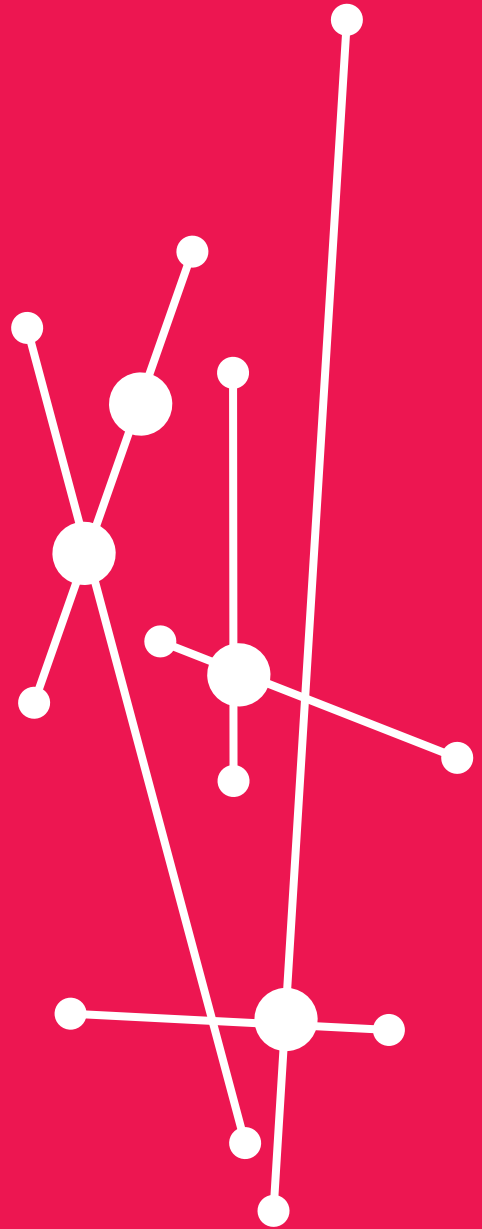
Svaret finns på sidan 96.



## UTMANA EN VÄN

Lös: Att såga en stock i två delar kostar fem euro. Hur mycket kostar det att såga stocken i fyra delar?

Svar: Femton euro, eftersom det behövs tre sågningar för att få stocken i fyra delar.



**JULI**

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER UTMANA EN VÄN

Bokstäverna är omkastade. Lista ut vilka yrken det är fråga om!

1. Kärale
2. Kisseru
3. Kitterak
4. Katavod
5. Morreökar
6. Melarå
7. Ässkadert
8. Agreab
9. Föchrafu
10. Idegu

Svar: 1. Läkare 2. musiker 3. arkitekt  
4. advokat 5. rörmokare 6. målare  
7. städerska 8. bagare 9. chaufför 10. guide

### I GRUPP

Var och en har med sig ett speciellt köksredskap eller ett verktyg (eller en bild på det). Gissa och presentera föremålen.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Reservera cirka en timme för övningen. Det är bäst att göra övningen tidigt på eftermiddagen.

Välj musik som inte väcker starka känslor i dig, som tilltalar dig och är relativt lugn.

Vilken instrumentallåt som helst som innehåller upprepning brukar fungera.

Spela musiken på låg volym i bakgrunden i cirka 20 minuter samtidigt som du studerar eller planerar något nytt.

Håll en paus på 10 minuter.

Spela samma låt på nytt, slut ögonen och ta en tupplur på ungefär en halv timme.

Musiken uppmuntrar din hjärna att fortsätta med det du höll på med för en stund sedan medan du sover.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Lös: Det står sju ljus och två värmeljus på bordet. Om du blåser ut tre av ljusen, hur många ljus står kvar på bordet?

Svar: sju, eftersom ljusen bara släcktes, de står fortfarande kvar på bordet.

## SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP

Vem var en viktig person för dig i din barndom? Hurdana känslor och tankar väcker personen hos dig nu?

Berätta om de viktiga personerna för varandra.

## UTMANA EN VÄN

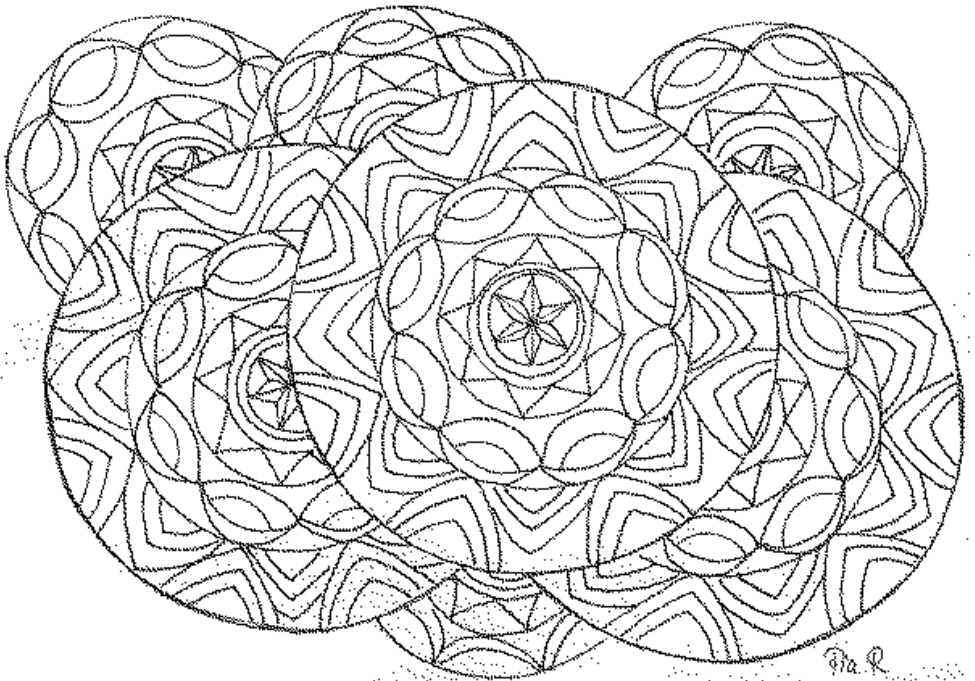
Be en vän med för att plocka bär. Återkalla minnen av barndomens bärplockningsutflykter.

# FÄRGLÄGGNINGSBILD FÖR EN REGNIG SOMMARDAG

## SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP

**Visste du:** Enkel fysisk aktivitet är den bästa mentala avkopplingen och återhämtningen. Att färglägga, sticka, hugga ved, skotta snö och diska avkopplar hjärnan.

Till sist börjar kroppen följa sinnet. Pulsen blir långsammare och andningen friare. Hjärnans signalsubstanser frigörs och sinnet associerar på nya sätt. Färglägg bilden!



Arbetshälsoinstitutets forskningsprofessor, hjärnforskare Minna Huotilainens råd: Utnyttja färgläggningsboken under krävande lyssningsuppgifter eller pigga upp dig själv genom att färglägga under kaffepausen. Ett färglagt verk som gruppen i kafferummet gjort tillsammans förtjänar att bli utställt.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Ta reda på vilka livsmedel som innehåller omega-3-fettsyror, som är viktiga för hjärnan. Hur mycket av dem får du i dig genom din kost?

### VISSTE DU

Omega-3-fettsyror är fleromättade fettsyror, som produceras endast av ett visst havsplankton och somliga växter.

## I GRUPP

Hurdana känslor väcker orden fattigauctioner och lösdriveri hos er?

Har ni minnen eller känner ni till berättelser om fattigauctioner?

Har ni kanske läst om fattigauctioner? Berätta för varandra om era minnen och vad ni läst.



## UTMANA EN VÄN

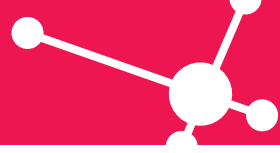
Utmana din vän att göra en resa i fantasin!

Har du drömt om att besöka Machu Picchus inkaruiner i Peru, bestiga Mount Everest eller uppleva Afrikas savanner? Drömmer du om Finlands tusen sjöar eller Lapplands magi?

Hitta ett gemensamt objekt som ni är intresserade av. Ta en bekväm ställning, slut ögonen och ge er av på en gemensam fantasiresa.

Nervcellerna i din hjärna går i gång när du lyssnar på andras berättelser. Föreställ dig hur allt ser ut och koppla samtidigt ihop berättelser och bilder.

Ni kan komma i stämning genom att lyssna på musik som passar rese målet. Känner du vinden, solens brännande strålar eller doften av sommar? Hör du vild djuren ryta? Springer en Masai-jägare emot dig eller ser du indiankvinnor promenera i sina traditionella dräkter längs stigen?

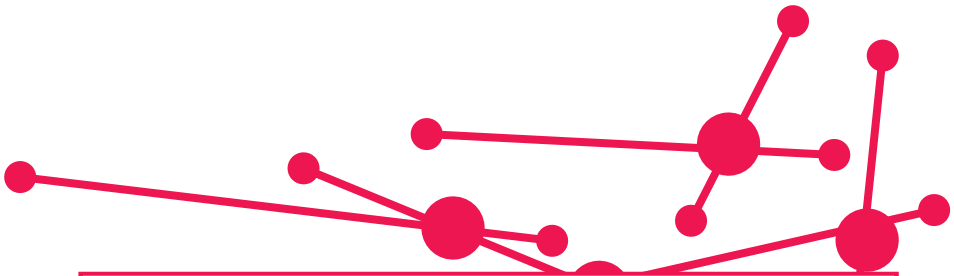


## VARIATIONER AV ANDNINGÖVNINGARNA

Tänk dig att du andas in och ut genom ryggen. Känn hur ryggen öppnar sig och förvandlas till ett stort hål som andas och som en levande rörelse går igenom.

Gör övningen på bussen, vid ditt arbetsbord, i kassakön eller var du än är.

Fler mindfulnessövningar finns på webbplatsen för Föreningen för Mental hälsa [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) och Oiva [www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi)



### VISSTE DU

En ideal hjärnövnin g inkluderar aktivering av många olika områden i hjärnan. Som en följd blir hjärnan smidigare och flexiblare så att den kan svara på olika utmaningar. Så kallad hjärngympa förutsätter bara att man upplever det oväntade och att alla sinnen utnyttjas i olika skeden under dagen.



**AUGUSTI**

## SJÄLVSTÄNDIGT

Hur många växtnamn som slutar på bokstaven -a kommer du på?

Hur många namn på fåglar som slutar på bokstaven -a kan du?

(Gullivra, fibbla, rentana, lilja, malva, harsyra, nässla, äkervind, nässeknärlja, smörblomma, dagdkåpa, bergssyra, linnea, slätterblomma, näva, rölleka, pyrola, vitmåra, gentiana, mynta, persilja, blåsippa ...).

## UTMANA EN VÄN

Planera tillsammans med en vän en alldeles ny meny och välj en dag när ni tillreder den.

Kanske en smakresa till Kina eller Mexiko?

Samtidigt kan ni söka information om kulturen ni valt.

## I GRUPP

Visste du att nötter har beaktats i näringsrekommendationerna och i den senaste kostcirkeln på grund av deras enastående hälsofrämjande egenskaper?

Var och en har med sig en liten mängd nötter av olika slag som ni bekantar er med och smakar på. Ni kan också ta med recept på maträtter som man kan använda nötter i.

**VISSTE DU** att undersökningar har visat att valnötter sänker LDL-kolesterolet och det diastoliska blodtrycket.

### SJÄLVSTÄNDIGT

Besök torget eller din närbutik, se på färggranna näringsämnen som är bra för hjärnhälsan och plocka med dig färska grönsaker, rotfrukter och bär. Tillred lunch av vitaminrika grönsaker som gör gott åt hjärnan och färsk fisk som innehåller nödvändiga omega-fettsyror. Vem skulle du vilja äta lunch med?

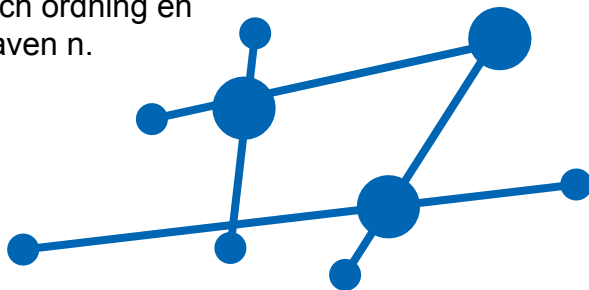
### UTMANA EN VÄN

Grunda en matklubb med en eller flera vänner, bekanta eller par i din bekantskapskrets. Avtala ett måltidstema, såsom säsongens grönsaker eller medelhavsmat. Dessa teman passar bra för matlagning, och medelhavskost är bra för hjärnan. Tillred maten tillsammans eller kom överens om att var och en hämtar en maträtt (förrätt, huvudrätt, efterrätt) som anknyter till temat.

Njut av den goda maten och poängsätt lekfullt både maten och stämningen. Öka stämningen till exempel genom att lyssna på musik som passar temat.

### I GRUPP

Var och en nämner i tur och ordning en frukt som slutar på bokstaven n.





## **SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP**

Var och en tecknar konturerna av sin egen hand på ett papper och färglägger handavtrycket. Det går också bra att använda fingerfärger. Måla handflatan och tryck handavtrycket på pappret.

Deltagarna skriver vid varje finger till exempel en höjdpunkt i sitt liv, sina fem viktigaste värden, fem drömmar eller fem levnadsregler för kommande generationer. Visa till sist upp verken. Att lära sig nya saker, förstå information och använda olika nivåer av minnet aktiverar hjärnans olika delar och sätter fart på nervimpulserna mellan hjärncellerna.

Vi lär oss nya saker genom att använda arbetsminnet (korttidsminnet) och det episodiska minnet (händelser) med stöd av det semantiska minnet (sakkunskap, språk).

Också när du lär dig små saker och använder dem i dina dagliga rutiner har det en betydande inverkan på samverkan mellan de olika delarna i din hjärna.

## SJÄLVSTÄNDIGT

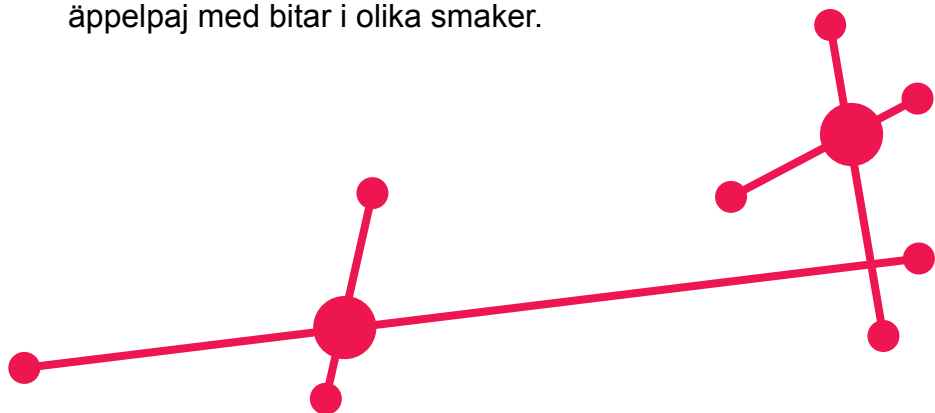
Det finns många äppelsorter.

Gör en upptäcktsfärd in i äppelsmakernas värld och köp ett äpple av varje sort. Lägg dem i separata påsar så att du ser på prislappen vad äppelsorterna heter. Skär en bit av varje äpple och lägg varje bit på en egen tallrik. Skriv äppelsorternas namn på egna lappar som du placerar ovanför tallrikarna.

Anteckna på pappret hur varje äpple smakar. Är smaken sur, besk, söt, mjölig, saftig, hurdan är doften och skulle du köpa äppelsorten på nytt.

Du kan undersöka på webben vad som berättas om de olika äppelsorterna. Om du har en smarttelefon kan du ta en bild på produktbeskrivningen i butiken.

Det som blir kvar av äpplena kan du använda för att göra en äppelpaj med bitar i olika smaker.





## UTMANA EN VÄN

Samma äppelavsmakningsuppgift fungerar bra tillsammans med en vän. Då kan ni dela kostnaderna och till slut smaka på äppelpajens olika delar över en kopp kaffe.

Samtidigt kan ni dra er till minnes olika recept på äppelpajer, vilka namn på äppelträd ni minns, om ni kanske har pallat äpplen i barndomen och annat ni minns som gäller äpplen.

## I GRUPP

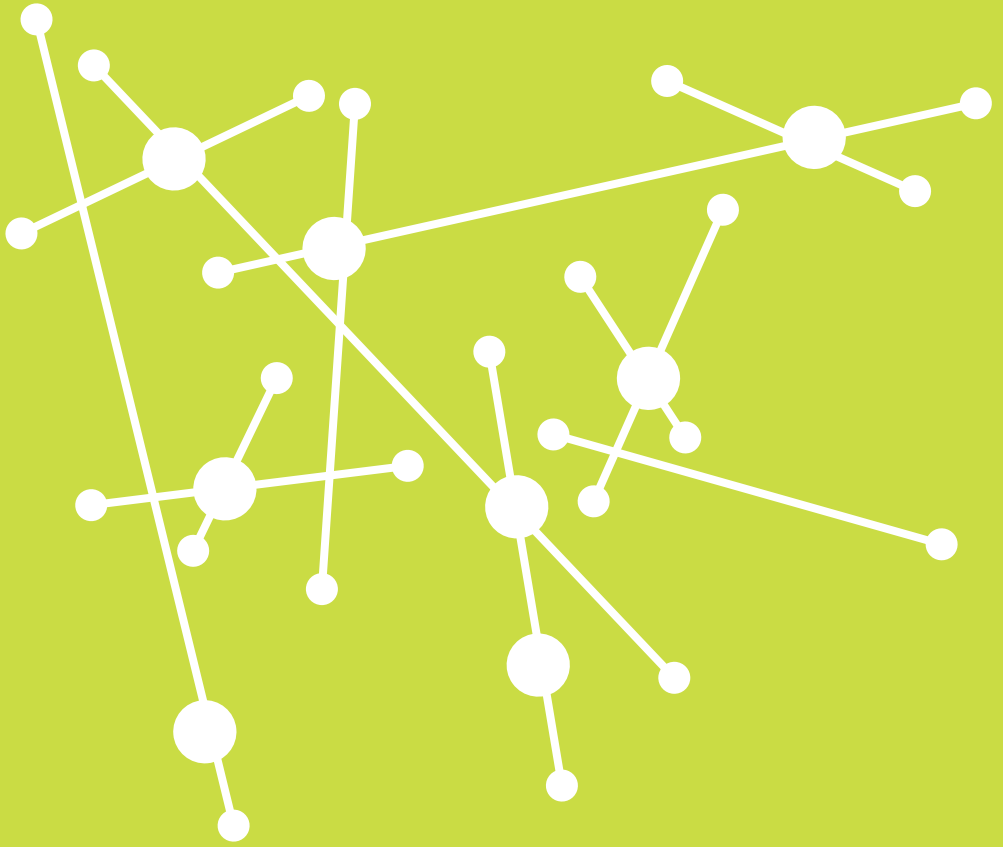
Dela upp äpplena på olika tallrikar och numrera dem 1, 2, 3 osv. Var och en smakar på en bit i taget och antecknar sin åsikt om äpplets doft och smak på pappret med den siffra som motsvarar äpplet – på samma sätt som man skulle göra på en vinprovning. Om någon identifierar en äppelsort är det en extra bonus. Var och en väljer till slut sin favoritsort så ser ni vilken som är mest populär.

## SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP

Bokstäverna har bytt plats. Vilka länder är det fråga om?

1. Rogen
2. Naldis
3. Ninasep
4. Pytegen
5. Salibiner
6. Enitila
7. Nauteli
8. Nolep
9. Akadan
10. Fanerkirk

Svar: 1. Norge, 2. Island, 3. Spanien, 4. Egypten, 5. Brasilien, 6. Italien, 7. Litauen, 8. Polen, 9. Kanada, 10. Frankrike



**SEPTEMBER**



## SJÄLVSTÄNDIGT

Anteckna vem du skulle vilja tillbringa mer tid med, vart du skulle vilja resa eller vilken plats du skulle vilja besöka på nytt.

Gör en av de saker du antecknat.

## UTMANA EN VÄN

Skaffa tillsammans med en vän stegmätare eller aktivitetsarmband till exempel från en stor butik eller från en webbutik. Den lilla apparaten som samlar steg motiverar till motion.

Skriv dagbok till exempel i en veckas tid över vem som samlar fler steg.

Under en rask promenad på cirka 30 minuter samlas ungefär 3000–4000 steg.

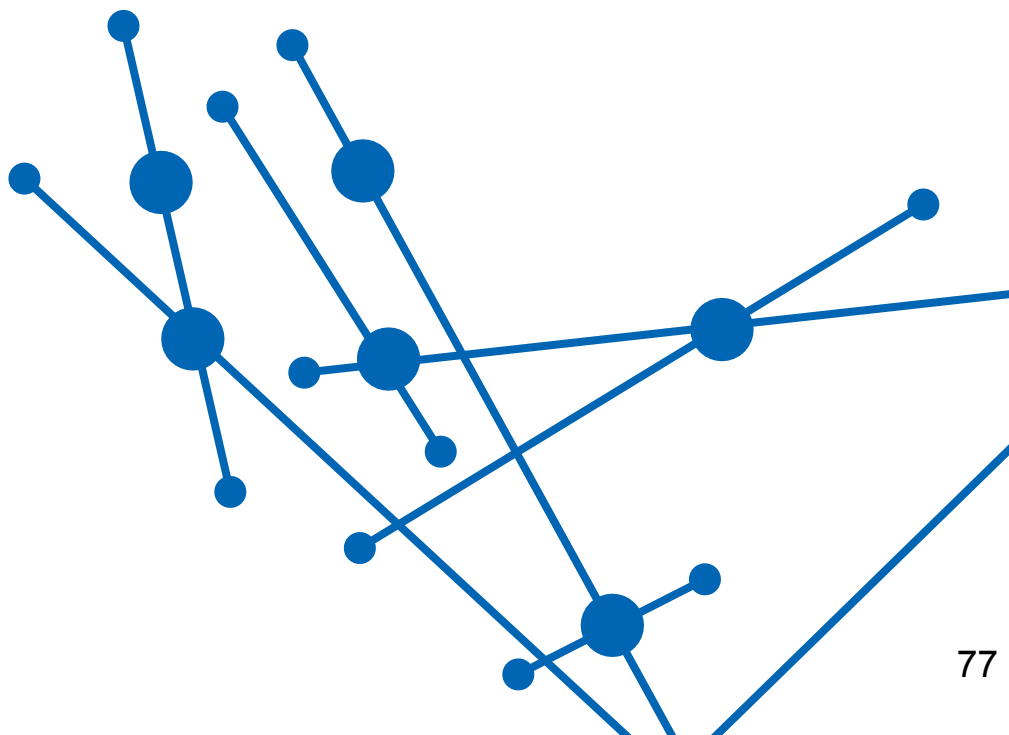


## I GRUPP

Gruppmedlemmarna eller handledaren har med sig färgglada höstlöv, mossor och kottar.

Diskutera i gruppen vilka minnen höstens färger och dofter väcker?

Måla de minnen du kommer att tänka på eller höstens färgprakt. Låt färgerna, fantasin och din egen kreativitet flöda. Berätta för de andra i gruppen om historien bakom konstverket.

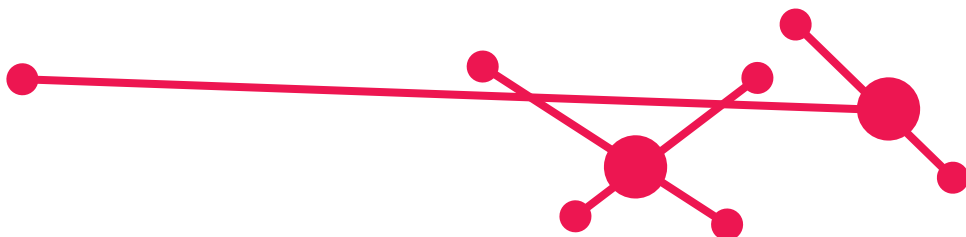


# SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP

Anteckna på pappret 10 hobbyer eller aktiviteter som du har njutit av under de senaste 10 åren.

Räkna sedan upp fem saker som du inte har gjort men som du skulle kunna pröva.

Lova dig själv att göra en sak från vardera lista under följande månad.



## I GRUPP

Hitta på sammansatta ord så att ni sammanfogar det första ordets efterled med det andra ordets förled och skapar roliga kombinationer.

Exempel:

fågelbo + bolån = fågelbolån

havregröt + grötmyndig = havregrötmyndig

årstid + tidspress = årstidpress

Isbit + bitsocker = isbitsocker

## SJÄLVSTÄNDIGT

Välj någon liten syssla hemma, till exempel att diska. När du diskar, känn hur det varma vattnet och det hala diskmedlet känns på dina händer. Hur vattnets motstånd känns när du rör på händerna. Hur ändringarna i rytmen känns. Hur diskborsten i handen känns, och hur de olika kärlen känns. Koncentrera dig ordentligt på varje enskild rörelse som du gör medan du diskar.

Du kan göra vilken daglig syssla som helst medvetet, till exempel att skala potatis, torka damm, stryka, borsta tänderna, köra bil, sticka osv.

## UTMANA EN VÄN

Tillred en måltid tillsammans. Koncentrera er under tiden medvetet på vad ni gör utan extra prat och tankar.

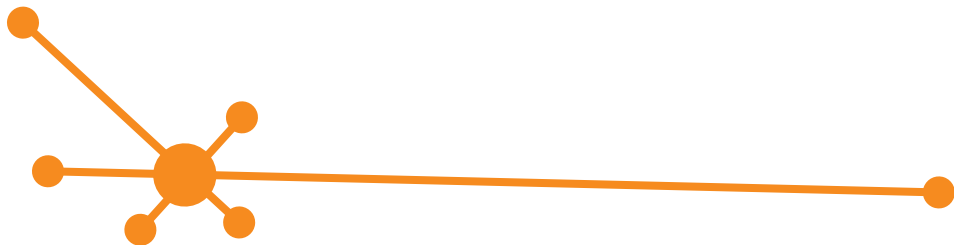
Se och känn på grönsakernas former med ögonen och händerna. Dofta och smaka på råvarorna. Koncentrera er omsorgsfullt på olika arbetsskeden. När maten är färdig kan ni njuta av måltiden tillsammans, samtidigt som ni utbyter erfarenheter och tankar som uppstod när ni medvetet koncentrerade er på matlagningen.



## SJÄLVSTÄNDIGT, UTMANA EN VÄN ELLER I GRUPP

Svara på frågorna om Finland.

1. När blev Finland självständigt?
2. Vem har komponerat vår nationalsång Vårt land?
3. När tog Finland i bruk euro?
4. Vems födelsedag firar vi på finskhetens dag?
5. Var byggdes byn för de olympiska spelen sommaren 1952?
6. Vems bild prydde den sista 50 marksedeln?
7. Vilket avtal avslutade Vinterkriget?
8. Vilken är Finlands nationalblomma?
9. Vem var republiken Finlands första president?



Svar: 1. 6.12.1917,  
2. Fredrik Pacius, 3. 1.1.2002, 4. J.V. Snellman,  
5. I Kottby, 6. Alvar Aalto, 7. Moskvafreden, 8. Liljekonvalj,  
9. Kaarlo Juho Ståhlberg (dopnamn Carl Johan)



# PÅ GRÖNSAKSAVDELNINGEN

## SJÄLVSTÄNDIGT

Undersök på grönsaksavdelningen rotfrukter som du aldrig har använt i matlagningen, till exempel kinarädisa som är vit och liknar en morot till sin form. Läs produktbeskrivningen som handlaren skrivit och olika recept på webben. Välj ett recept med kinarädisa, skaffa livsmedlen och pröva nästa dag. Smaka och dofta på rå kinarädisa och låt dig överraskas.

## UTMANA EN VÄN

Gör tillsammans med en vän en inköpslista för den kommande lunchen så att du beskriver råvarorna, och din vän försöker gissa dem och skriver ned receptet på papper till exempel så här.

1 kilogram bruna, runda och mulliga, vi äter dem ofta (potatis)

1 genomskinligt paket med två längder, hör till finländska traditioner och det finns blått på paketet (HK:s blå),

1 påse orange som också kaniner tycker om (morot),

4 st. runda, ryms i en näve och får dig att gråta (lök) osv.

När listan är klar ska skribenten gissa vad som väntar till lunch, det vill säga i det här fallet korvsoppa.

## I GRUPP

Ledaren beskriver receptet för den kommande lunchen på ovan nämnda sätt. Var och en antecknar på papper vad de tycker är rätta råvaror och skriver till slut som rubrik vad dagens rätt är. Ledaren samlar in lapparna, läser matförslagen och berättar till slut vad den rätta lunchen och de rätta råvarorna är.

Den hälsofrämjande verkan av grönsaker är obestridlig!

Tack vare sina vitaminer och antioxidanter minskar de risken att insjukna i folksjukdomar och minnessjukdomar.

Nu är det dags att börja använda också mer främjande grönsaker.

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER I GRUPP

Kommer ni på ett bilmärke på varje bokstav i alfabetet?

## UTMANA EN VÄN

Gå ut i skogen och se hur många svampar ni känner igen.

## I GRUPP

Esbo stad erbjuder alla över 68-åringar ett sportkort som ger gratis inträde till exempel till Esbos simhallar och gym.

I många simhallar ordnas vattengymnastik för seniorer. Om du redan är en aktiv användare av sportkortet, pröva en sådan simhall eller ett sådant gym som du ännu inte har besökt.

Ytterligare upplysningar får du på adressen

**[www.espoo.fi/senioriliikunta](http://www.espoo.fi/senioriliikunta) -> svenska**



OKTOBER

## SJÄLVSTÄNDIGT

Att minnas är ett sätt att hålla hjärnan i skick. Anteckna på pappret händelser och andra minnen ur livet.

Du kan börja med en berättelse som du berättar för någon annan.

## UTMANA EN VÄN

Bekanta er med utbudet i butikens fiskdisk. Hur många fiskarter har du smakat på? Räkna upp i tur och ordning fiskarter som börjar på bokstaven s.

## I GRUPP

Berätta för andra om en betydelsefull livshändelse, erfarenhet eller berättelse. Skapa utifrån gruppens erfarenheter en levnadshistoria för en påhittad person. Fundera över hur den här personens livsstig ser ut och hurdana tankar den väcker. Att lyssna på andra människors berättelser och leva sig in i dem får pannlobens spegelneuroner att skimra och din hjärna att arbeta på flera nivåer, då du följer med en annan människas gester och rörelser och tolkar dem.

# BÄTTRE KVALITET PÅ SÖMNING

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER UTMANA EN VÄN

Fladdermössen sover ungefär sexton timmar per dygn. För att kunna sova så många timmar bor de i trygga grottor och hålor där rovdjur inte kommer åt dem.

Försäkra dig om att du också sover i tillräckligt mörkt. Forskning visar att till och med en timme i starkt ljus på natten sänker mängden melatonin i hjärnan till samma nivå som på dagen.

Ordna dämpad belysning i vardagsrummet och sovrummet, tänd inte en stark lampa i badrummet precis före läggdags. Utsätt inte dig själv för datorns blåa ljus två timmar före läggdags.

**MELATONIN** är ett hormon som utsöndras i talkottkörteln, som finns i hjärnan. Melatoninet reglerar dygnsrytmen. Det stärker också kroppens försvarsmekanism och påverkar piggheten.

**OXYTOCIN** kallas i talspråk för välbefinnandehormon. När oxytocin utsöndras i blodomloppet halveras mängden kortison! Till exempel en lång kram, att smeka någons hår, tillbringa tid med en närstående, klappa ett keldjur och röra på sig tillsammans ökar mängden oxytocin som utsöndras.

## SJÄLVSTÄNDIGT

Sök information på webben eller på biblioteket om oxytocin. Vad får dig att må bra?

## UTMANA EN VÄN

Hjälp en vän med att kratta löv eller samla skräp i näromgivningen. Att gå ner på huk, flytta löv till en soppåse och kratta är utmärkt vardagsmotion. Tack vare vardagsmotion förbättras minnet, blodtrycket sjunker och du sover kanske bättre.

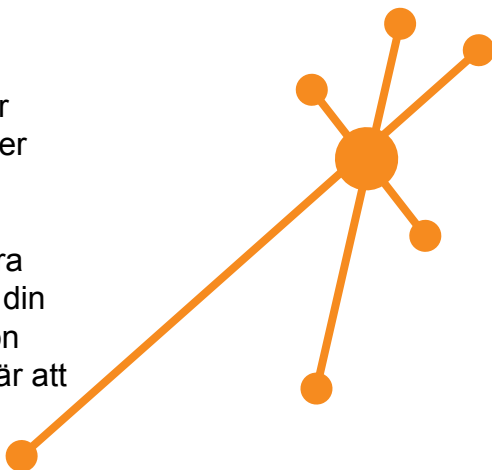
## I GRUPP

Dela med er tips på hur ni kan hålla humöret på topp under den mörka årstiden. Hurdana saker ger krafter i vardagen och ljusa tankar?

# TACKSAMHET

## SJÄLVSTÄNDIGT

Skriv ett brev till någon där du berättar varför du känner tacksamhet över något personen gjort eller sagt. Personen behöver inte vara vid liv. Personen kan vara din mor, lärare, vän eller någon annan. Tacksamhet innebär att vi uppskattar allt vi har.



## I GRUPP

**Lätt:** Var och en i gruppen berättar i tur och ordning om någon person som ni har känt tacksamhet mot under era liv. Berätta också varför.

**Svår:** Varje gruppmedlem kan skriva ned vad ni skulle vilja säga en person som ni har känt tacksamhet mot.

Läs högt vad ni skrivit.

## TILLÄMPNING

**Lätt:** Gå igenom i gruppen i tur och ordning vilka saker ni kan vara tacksamma för.

**Svår:** Varje gruppmedlem skriver ned på papper 3–5 saker som ni är tacksamma för. I dag är jag tacksam ..., för att ... .

Läs högt för varandra vad ni skrivit.

Tacksamhetsövningarna kan förbättra kvaliteten på sömnen och öka antalet positiva tankar samt känslorna av optimism. Med hjälp av övningarna minskar känslorna av negativitet och misslyckande.

### SJÄLVSTÄNDIGT

Sover du tillräckligt och är din sömn av tillräckligt god kvalitet? Skriv sömndagbok under en veckas tid. Vilken tid lade du dig? Vaknade du mitt i natten? Drömde du något? Vilken tid vaknade du? Undersök när veckan är slut hur du tycker att du har sovit.

### UTMANA EN VÄN

Främja din hjärnhälsa genom att ordna fotografier. Se på gamla fotografier tillsammans med en person som är viktig för dig. Dela med er av minnen och känslor som bilderna väcker. Kunde bilderna bli en bildtavla eller fotoalbum för era närstående?

### I GRUPP

Lek Ett skepp kommer lastat. Var och en berättar i tur och ordning "ett skepp kommer lastat med \_\_\_\_\_." Ni kan bestämma att skeppet är lastat till exempel med förnamn som börjar på bokstaven A. Under hur många varv kom ni på namn? Byt ut det som lastas och begynnelsebokstaven. Hitta på frukter, bilmärken, fåglar osv.



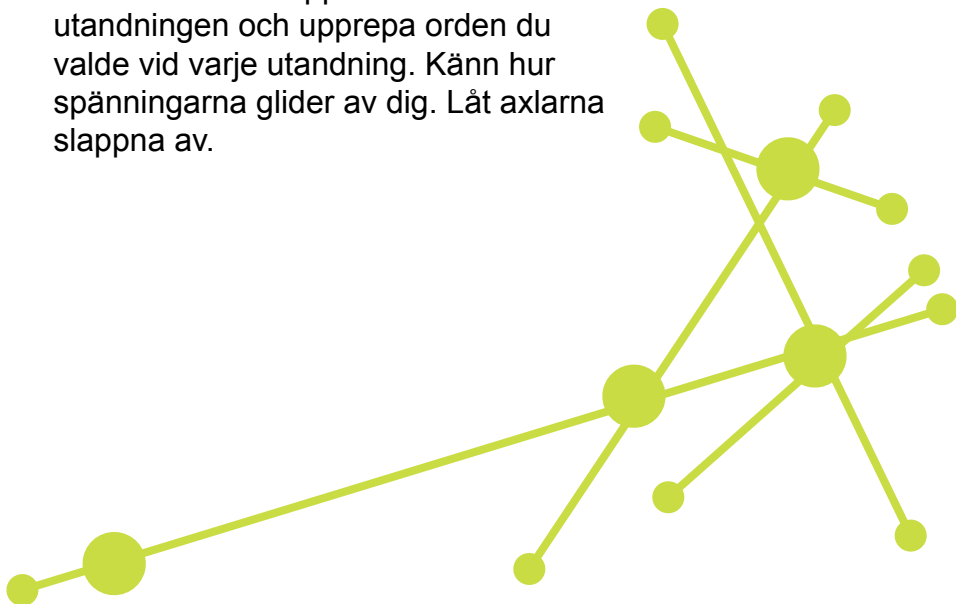
# 3 MINUTERS SNABBAVKOPPLING

## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER I GRUPP

Observera först din andning och välj sedan ett par ord, till exempel slappna av eller lugna dig. Fokusera på din andning. Håll andan en stund mellan in- och utandningarna.

Samtidigt som du håller andan, spänn någon muskelgrupp (skrynkla ansiktet, lyft axlarna, spänn magmusklerna, spänn musklerna i ansiktet eller i armarna, spänn bakdelen till ett russin, böj fingrarna eller tårna)

Låt musklerna slappna av vid utandningen och upprepa orden du valde vid varje utandning. Känn hur spänningarna glider av dig. Låt axlarna slappna av.



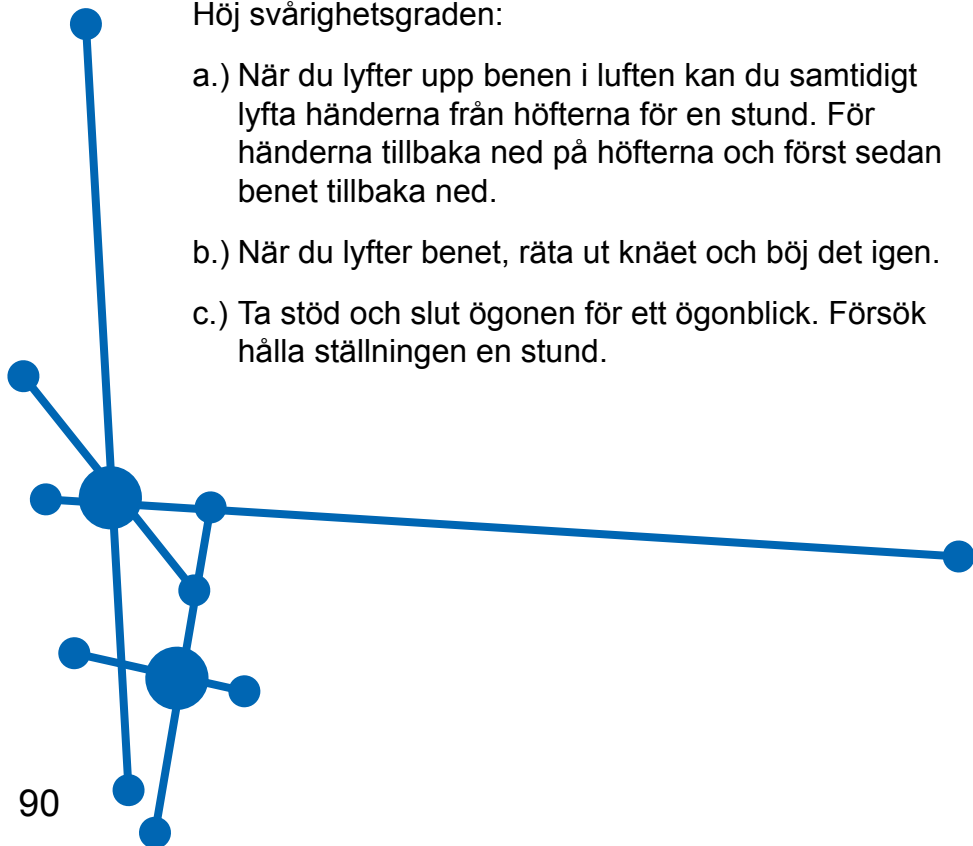
Var försiktig och försäkra dig om att du vid behov får ett bra stöd av väggen.

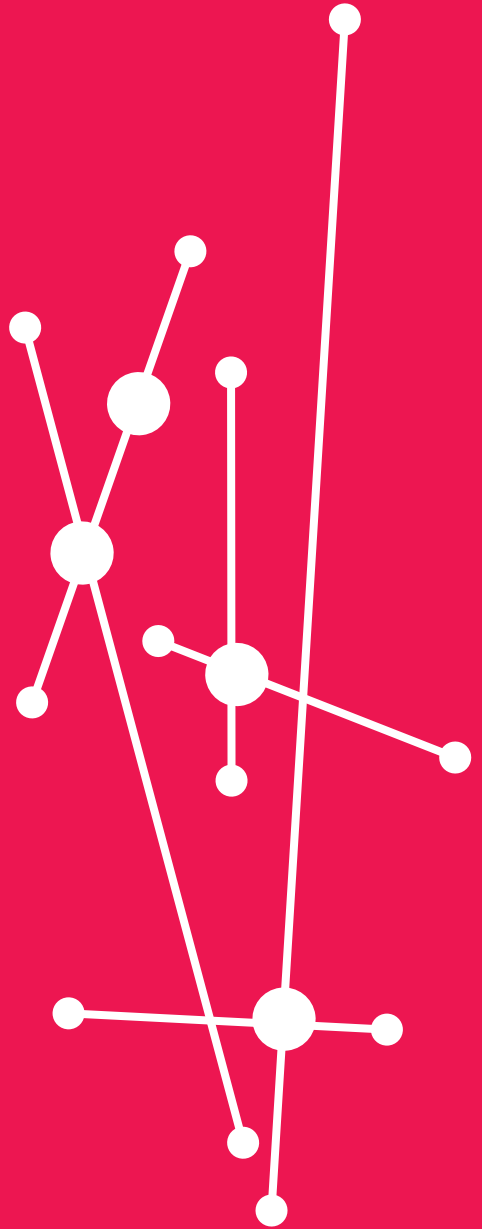
## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER I GRUPP

Stå i en avslappnad ställning. Placera händerna på höfterna och stå lite bredbent. Lyft ena benet lite upp från golvet. Håll dig i den ställningen och sänk benet igen. Gör samma sak med andra benet och upprepa.

Höj svårighetsgraden:

- När du lyfter upp benen i luften kan du samtidigt lyfta händerna från höfterna för en stund. För händerna tillbaka ned på höfterna och först sedan benet tillbaka ned.
- När du lyfter benet, rätta ut knäet och böj det igen.
- Ta stöd och slut ögonen för ett ögonblick. Försök hålla ställningen en stund.





**NOVEMBER**

## SJÄLVSTÄNDIGT


Besök ett köpcentrum för att se på juls skyltfönster. Om du kan, använd trapporna i stället för hissen. Du kan samtidigt räkna trappstegen på finska eller engelska. Du får samtidigt motion och god hjärngympa.

## UTMANA EN VÄN

Byt hobbyer under några veckor! Utmana en vän att delta tillsammans med dig i en aktivitet som skapar positiva känslor hos dig.

Be din vän att i sin tur berätta om sina egna hobbyer och delta i dem tillsammans med vännen.

Ett nyfiket förhållande till världen runt omkring håller hjärnan och sinnen pigga. Att leta efter och finna nya saker hjälper hjärnan att bevara sin flexibilitet genom hela livet.



**VISSTE DU** att hobbyer och sociala relationer skapar välbefinnande och samtidigt främjar hjärnans välmående. Det lönar sig alltså att hålla fast vid dem.

## I GRUPP

Berätta för varandra vad som får er att bli ivriga och glömma att tiden går framåt. Hurdana aktiviteter kan ni sjunka helt in i?

Tänds gnistan att pröva på varandras aktiviteter eller hobbyer?

## SJÄLVSTÄNDIGT

Lös en kvistig uppgift:

På järnvägsstationen finns det ett huvudspår och ett sidospår som är kopplat till huvudspåret bara i ena ändan. På sidospåret rymms endast 4 vagnar och ett lok.

Till stationen anländer efter varandra först tåg A och sedan tåg B. Vardera har åtta vagnar och ett lok både fram och bak. Hur ska tåg B köra förbi tåg A?

Ta hjälp av pappersklämmor, knappar eller mynt om uppgiften känns alltför svår.

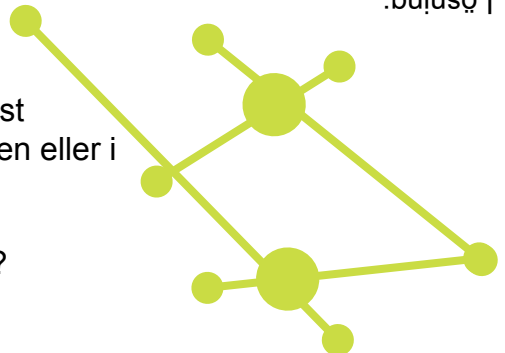
- bakom de främre vagnarna i tåg A.
7. De sista fyra vagnarna i tåg A och loket flyttas tillbaka till huvudspåret.
  6. Tåg B och de främre delarna av tåg A går framåt förbi korsningen.
  5. Från den bakre ändan av tåg A flyttar fyra vagnar och loket till sidospåret.
  4. Tåg B och bägge delarna av tåg A backar tillbaka förbi sidospårets korsning.
  3. De första fyra vagnarna i tåg A och loket flyttas tillbaka till huvudspåret bakom tåg B.
  2. Från bakändan av tåg A går fyra vagnar och loket och tåg B framåt längs huvudbanan till korsningen förbi sidospårets korsning.
  1. Från den främre ändan av tåg A flyttas fyra vagnar och loket till sidospåret.

Lösning:

## I GRUPP

Berätta för andra om dina mest minnesvärda resor ute i världen eller i hemlandet.

Vart skulle du vilja återvända?



# BUSSRESA

## SJÄLVSTÄNDIGT

Ta fram en karta över Esbo och undersök vilken stadsdel du aldrig har besökt.

Kontrollera i **[www.reittiopas.fi](http://www.reittiopas.fi)** vilken buss som går dit och åk på en busstur. Du behöver inte nödvändigtvis alls kliva av bussen, utan du kan bekanta dig med områdena, människorna, byggnaderna, butikerna och naturen medan du sitter på bussen. Om du ser en intressant plats, skriv upp vilken den närmaste hållplatsen är och bekanta dig med platsen en annan dag.

## UTMANA EN VÄN

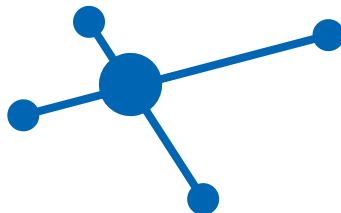
Undersök tillsammans med en vän eller granne huvudstadsregionens karta. Ge er tillsammans ut för att bekanta er med platsen ni valt. Du kan också avtala med en släkting att ni undersöker rutten på webben och tillsammans gör en utflykt när släktingen besöker dig.

Ni kan också singla slant på kartan och ge er av enligt vart slanten styr er.

## I GRUPP

Undersök i gruppen huvudstadsregionens karta och gör upp en plan för vart ni skulle vilja åka buss. På så sätt behöver ingen oroa sig för att inte orka gå och gruppen kan småprata hela vägen om vilka intressanta saker ni ser genom fönstret. Ni kan välja ett tema som ni observerar den gången.





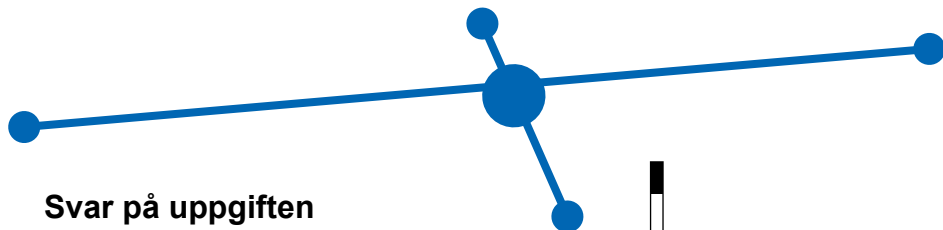
## SJÄLVSTÄNDIGT

Pyssla, gå med och delta! Det tycker hjärnan om!

Kanske du vill börja en ny hobby, är du intresserad av frivilligarbete, vill du gå med i någon grupp eller i föreningsverksamhet?

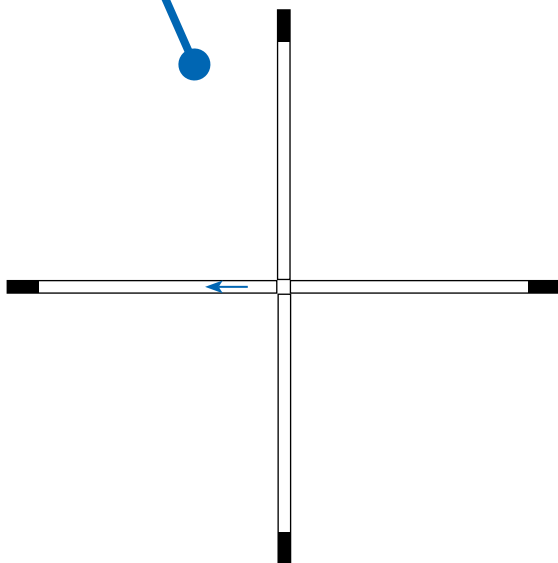
Målet behöver inte vara stort, huvudsaken är att du sysslar med något!

**Tips:** Du hittar nya hobbyer i Esbo Arbis kursprogram för seniorer. Fråga efter guiden på Esbo stads samservicekontor.



### Svar på uppgiften på sidan 58

Du kan bilda en fyrkant genom att flytta på endast en sticka på följande sätt: flytta stickan till vänster i riktningen som pilen visar så att tändstickorna som är korsade bildar en liten fyrkant.

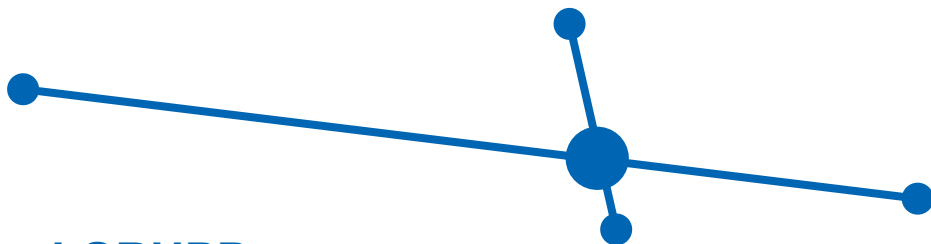




## UTMANA EN VÄN

Fly kylan genom att delta i gruppgymnastik tillsammans med en vän.

Gruppgymnastik är ett utmärkt sätt att upprätthålla regelbunden motion. En regelbunden motionshobby ökar muskelstyrkan och förbättrar balansen. Detta minskar till exempel risken för att ramla.



## I GRUPP

I Esbos största köpcentrum ordnas regelbundet från höst till vår promenader i köpcentrum. Promenaderna är gratis och öppna för alla.

Syftet är att ha roligt och motionera tillsammans som en grupp i köpcentrumet. Efter promenaden kan du stanna i köpcentrumet för att titta på skyltfönster eller handla.

## YTTERLIGARE UPPLYSNINGAR

finns på Esbo stads webbplats på adressen **[www.esbo.fi/seniorer](http://www.esbo.fi/seniorer)**

## UTMANA EN VÄN ELLER GÖR I GRUPP

Passar bra efter en motionsstund.

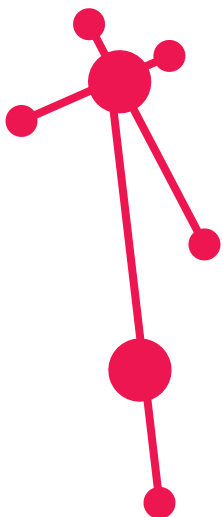
Reservera så många tennisbollar att de räcker åt varannan gruppmedlem.

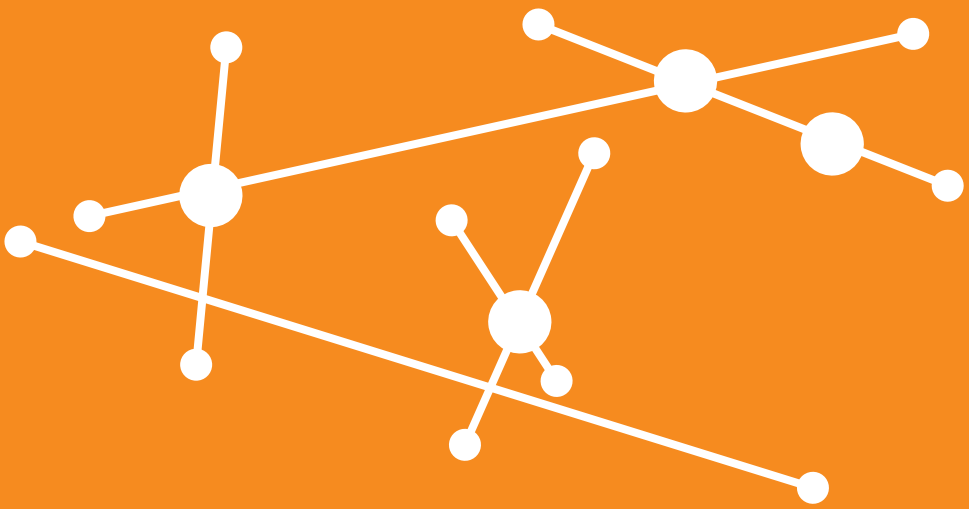
Bilda par så att varannan person sitter på en stol i ring och varannan står bakom den som sitter. Sätt på någon vacker och avkopplande musik i bakgrunden, dämpa vid behov belysningen.

Be den som sitter sluta ögonen och den som står att föra bollen långsamt längs ryggen, armarna och huvudet på den som sitter.

Efter ett par minuter byter ni. Om det finns personer i gruppen som inte kan stå kan handledaren/handledarna massera deras ryggar.

Efter övningen väcker ni kroppen genom att rulla på axlarna och tänja armarna.





**DECEMBER**

## SJÄLVSTÄNDIGT

Överraska dina närstående så här vid jul och fråga hur du kan hjälpa dem med hushållssysslor.

Efter sysslorna kan du belöna dig själv med glögg och jultårta.

## UTMANA EN VÄN

Blicka tillbaka på jular under olika tider, vilka har varit de mest minnesvärda? Vilka jultraditioner hade ni i barndomen, och hur ser era traditioner ut nu?

## I GRUPP

Fundera tillsammans hur ni har tagit hand om era hjärnor under det gångna året?

Hur vill ni fortsätta ta hand om era hjärnor under det kommande året?

Hurdan verksamhet har ni upplevt vara nyttig för er egen hälsa och vad har ökat ert välmående?



## SJÄLVSTÄNDIGT ELLER UTMANA EN VÄN

Kluriga frågor:

1. Två män satt i en båt. Den ena rodde åt väst, den andra åt ost. Åt vilket håll åkte båten?
2. Vilket träd kan man inte klättra upp i?
3. En man hade fem söner och varje son hade en syster. Hur många barn hade mannen?
4. Vad blir större och större ju mer man tar bort?
5. Vad går över vatten utan att röra sig?
6. Vilken tråd kan du inte sy med?

Svar: 1. åt väst, 2. släkträd, 3. sex, 4. hålet, 5. bron,  
6. ledtråden

## SJÄLVSTÄNDIGT

Erinra dig om närstående eller andra du har träffat under det gångna året. Ring, om möjligt, åtminstone en av dem. Detta hjälper att upprätthålla förbindelsen till ditt långtidsminne. Långtidsminnet lagrar ditt unika liv och dina erfarenheter.

## UTMANA EN VÄN

Säg ett ord baklänges. Din vän lyssnar och gissar vad ordet är.

Du kan börja med ord med två stavelser, råg-går, och sedan gå vidare till svårare ord.

## I GRUPP

Diskutera: Varifrån kommer nyårslöften? Varför gör vi dem? Har du själv någon gång avgett nyårslöften? Hurdana?



# UTVECKLA MINNET

## SJÄLVSTÄNDIGT

Visste du att det är lättare att få saker att fastna i minnet om man kopplar dem till roliga och effektiva fantasibilder. Att förändra information till en bild eller video hjälper dig att minnas saken. När lärandet framskrider lönar det sig att foga också andra element, till exempel ljud, dofter, smaker och känslor till bilderna.

## INKÖPSLISTA

Gör en ruttkarta över din kropp som du i fantasin kan foga inköp till. Här är ett exempel. Om du vill köpa potatis, tänk dig potatisar i olika storlek mellan dina tår, om du vill köpa tomater, tänk dig att dina knän är fulla av tomater, brödet kan du tänka dig till exempel som brödsmulor innanför tröjan som kittlar dig, föreställ dig att någon har hållt en liter mjölk över dig, som sakta rinner ned ur ditt hår osv. Genom att använda fantasin kan du befria dig själv från att skriva en inköpslista, men du minns ändå vad du skulle köpa.

## ATT MINNAS SIFFROR

Gör för dig själv en fantasibild som beskriver varje siffra, t.ex. ett: ljus, två: svan, tre: öppna handklovar. Om du vill åka från Mattby till Kampen och du måste komma ihåg att kliva på buss nummer 132, tänk dig en buss med 100 jättelika ljus, på bussens dörr hänger 30 par öppnade handklovar och dörren består av två svanar som böjer halsarna mot varandra.

## ATT MINNAS NAMN

Du träffar en ny människa och personen presenterar sig för dig, kanske Margareta. När ni skakar hand, upprepa personens namn och fundera samtidigt om du känner någon annan som heter Margareta. Om du minns sången om Margareta, erinra dig om hur orden i sången lyder: "Jag vill vara din ska du veta, bara vara din Margareta. Står här vid din dörr, kär som aldrig förr, men vågar inte ringa."

# SJÄLVSTÄNDIGT ELLER UTMANA EN VÄN

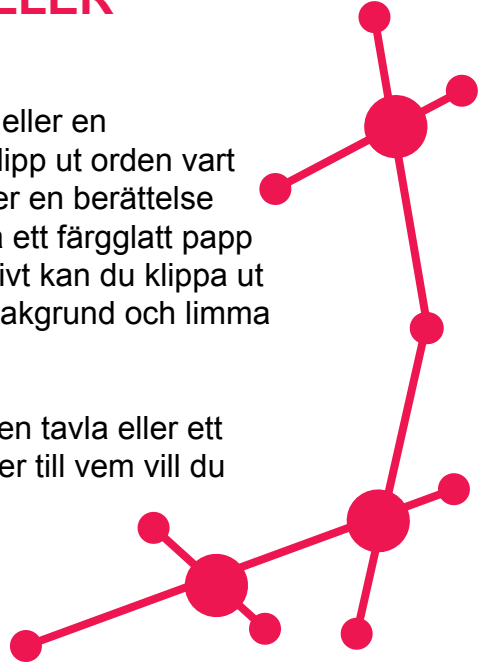
Välj en artikel ur en dagstidning eller en veckotidning eller rubriker och klipp ut orden vart och ett för sig. Skapa en dikt eller en berättelse av orden du valt. Limma dem på ett färgglatt papp eller ett färdigt postkort. Alternativt kan du klippa ut en bild som passar temat som bakgrund och limma den på pappen.

Du har precis skapat en egen liten tavla eller ett postkort. Vart vill du sätta det eller till vem vill du skicka det?

## I GRUPP

En självskriven dikt kan överraska. Ni kan välja ett tema som passar årstiden, såsom jul, alla hjärtans dag, påsk, mors- eller farsdag eller en viktig persons födelsedag. Klipp ut ord ur tidningar, orden kan ha olika storlek och färg.

I gruppen kan ni låta korten gå runt och sedan fästa dem på väggen som en tavelgrupp med dikter eller alla kan posta sitt eget kort.

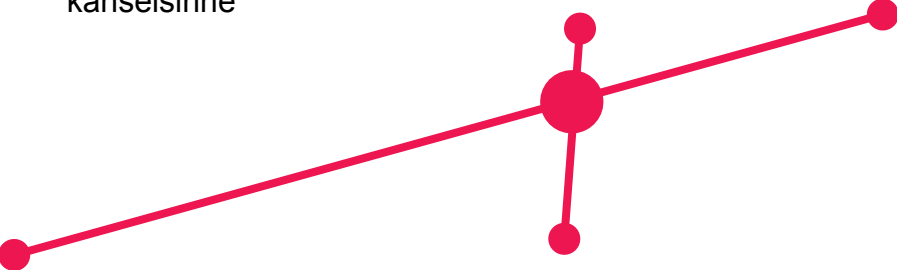






## VARIATION FÖR ATT GÖRA MÅLTIDERNA TILL HJÄRNGYMPA

- Gör måltiderna sociala, bjud in en vän eller en granne på hämpizza eller gör mat själva
- Byt plats med maken/makan vid matbordet
- Håll för näsan när du smakar på mat, pröva nya maträtter
- Ät efterrätten först och salladen sist
- Kombinera födoämnen som du inte är van att äta tillsammans
- Smaksätt måltiderna med olika sinnesförmågelser; vackra dukningar, dofter, musik och stämningsfull belysning
- Bekanta dig med maträtter från främmande kulturer
- Försök känna igen maträtter endast utifrån doft, smak och känsel

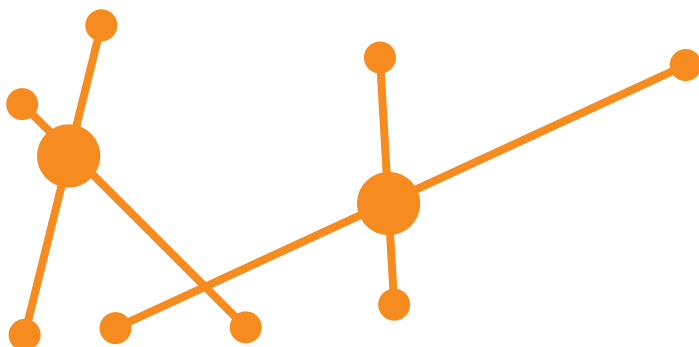


**FLER IDÉER** för hjärngymnastik finns bland annat i boken Lawrence C. Katz & Mannin Rubin. Aivojumppaa, 83 neurobista harjoitusta mielen virkistämiseksi. Karisto. Tavastehus. 2001

## SJÄLVSTÄNDIGT

Använd din hjärna mångsidigt! Du kan till exempel baka något av en helt ny ingrediens som du inte har använt tidigare, byta redskap med en fiskekompis eller röra dig en bekant sträcka med ett fordon som du inte använt tidigare. Upplevde du nya känslor och tankar?

**VISSTE DU** att personer som upplever positiva känslor lättare upprätthåller sociala förhållanden. Detta stärker vårt nervsystems så kallade "kringirrande nerven", det vill säga vagusnerven och därmed vår fysiska hälsa som i sin tur förbättrar regleringen av känslor och leder till att de positiva känslorna ökar. Detta kallas en positiv cirkel.



## UTMANA EN VÄN

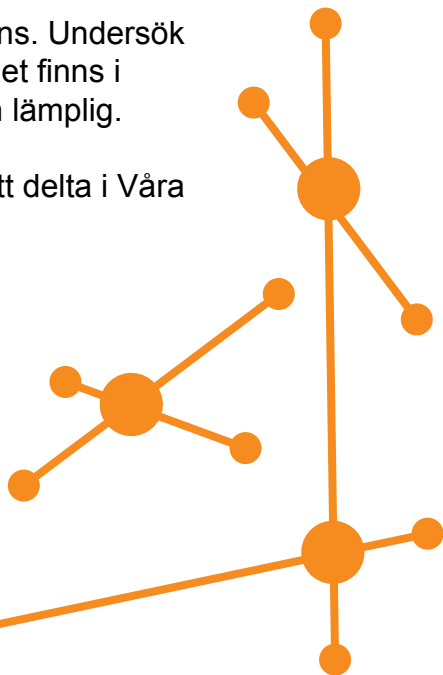
Besök en julmarknad tillsammans. Undersök hur många olika julmarknader det finns i huvudstadsregionen och välj en lämplig.

Blev ni också intresserade av att delta i Våra vackraste julsånger?

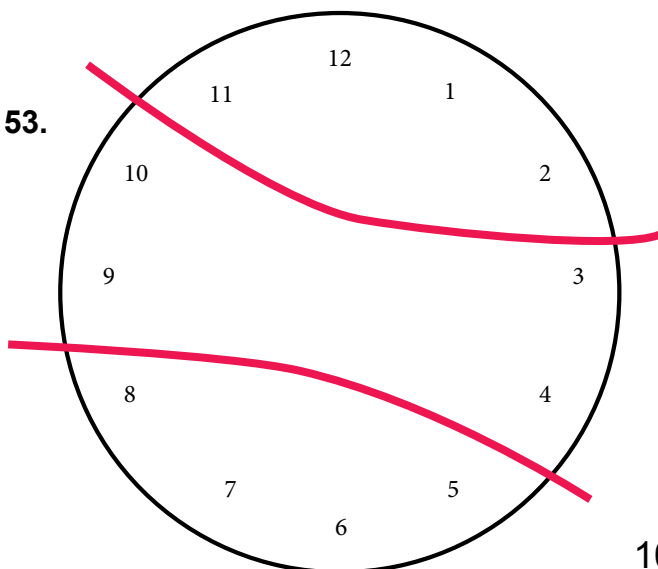
## I GRUPP

Ordna tillsammans med några vänner dans på annandag jul hemma hos någon eller i en servicecentral. Dans är bra motion.

Har ni provat stoldans?



Svar för sidan 53.



# ÅRSKALENDER

I denna årskalender kan du anteckna när du har aktiverat din hjärna. Du kan sätta ett kryss i rutan, eller hitta på egna sätt att anteckna: M = motion, S = självständigt, U = utmana en vän, G = gruppövning.

Datum	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
JANUARI														
FEBRUARI														
MARS														
APRIL														
MAJ														
JUNI														
JULI														
AUGUSTI														
SEPTEMBER														
OKTOBER														
NOVEMBER														
DECEMBER														



## KÄLLOR

- Alastalo, Kirsi 2015. Sytykkeitä saunajutuille. Aisteja avaava saunatarina.
- Eloniemi-Sulkava, Ulla - Juote, Mari - Rasanen, Leena - Savola, Tiina 2016 Gerontologisen valmennuksen toimintamallin kehittäminen.
- Erkinjuntti, Timo - Hietanen, Marja - Kivipelto, Miia - Strandberg, Timo - Huovinen, Maarit 2009. Pidä aivosi kunnossa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Fredrickson, Barbara 2013. Positive Emotions Broaden and Build. Webbdokument.
- Heikkinen Eino, Jyrkämä Jyrki, Rantanen Taina (red.). Gerontologia. Duodecim. Helsingfors. 2013
- Hietanen, Marja - Erkinjuntti, Timo - Huovinen, Maarit 2005. Tunne muistisi - käytä, kehitä, kohenna. WSOY.
- Hyypä, Markku 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. Webbdokument.
- Jyväkorpi, Satu 2013. Syö muistaaksesi - ravitseminen aivoterveysten edistäjänä. Finlands minnesspecialister rf
- Det nationella minnesprogrammet 2012–2020. Ett minnesvänligt Finland som mål, Karilas, Yrjö 1950. Antero Vipunen. Arvoitusten ja ongelmien, leikkien ja pelien sekä eri harrastelualojen pikkujätttiläinen. WSOY:n graafiset laitokset Borgå 1986.
- Kettula, Anne. Virikkeitä vertaisohjaajille. Tuntiohjelma iäkkäiden liikuntaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 194. PunaMusta Oy. Jyväskylä. 2007.
- Kivinen Raija, Keränen Katja, Ruuti Marja. Parasta aivoillesi, ohjeita aivojen hyvinvointiin. Otava. Keuruu. 2010
- Kivipelto, Miia. Muistisairauksien ehkäisy elintapamuutoksilla - Finger tutkimuksen tulokset.
- Klemola, Timo 2013. Mindfulness Tietoisuuden harjoittamisen taito. Docendo. Saarijärvi.
- Krons, Marja 2003. Seniorin opas - vinkkejä, palveluja, terveyttä. Tammi. Tavastehus.
- Lawrence C, Katz - Mannin, Rubin 2001. Aivojumppaa, 83 neurobista harjoitusta mielen virkistämiseksi. Karisto.
- Leinonen, Raija (red.), Havas, Eino (red.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. PunaMusta Oy. Jyväskylä.
- Müller, Kiti 2004. Aivo-kutinaa. Helsingfors: Arbetshälsoinstitutet.
- Otala Leenamajja 2011. Älyllinen kunto, tuottavuutta työhön. Helsingfors: Wsoy Pro.
- Partinen, Markku - Huovinen, Maarit 2011. Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. Bookwell Oy. Juva.
- Rolig, Kaisa - Kurki, Merja - Ojanen, Ville 2011. Muista pääasia - Ikäännyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Miina Sillanpään Säätiön julkaisu B:34. Point Panic. Helsingfors.

Sajaniemi, Nina - Mäkelä, Jukka 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (red.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. Soini, Anne.

Soini, Anne. Virikkeitä vertaisohjaajille. Kuntopiiriopas. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 196. PunaMusta Oy. Jyväskylä. 2007.

Suominen Merja, Kannus Pekka, Käyhty Maija, Ahvo Leea, Rahikainen Marja-Leena, Kaikkonen Hannu, Timonen Leena, Koivula Marja, Berg Teppo, Salmelin Markku, Jalkanen-Meyer, Arja. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Särkämö, Teppo - Laitinen, Sari - Numminen, Sari - Tervaniemi, Mari - Kurki, Merja - Rantanen, Pekka 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10. Helsingfors: Vammalan Kirjapaino Oy.

Terveyttä ruoasta - suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Statens näringsdelegation.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2015. Positiivinen psykologia -mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (red.) Positiivisen psykologian voima. Bookwell Oy. Jyväskylä

Vannas Martti - Luttinen Jarmo 2010. Muistin kehittäminen. Kirjasta Härmä, Heidi - Granö, Sirpa (red.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Muistiliitto, WSOYpro.

Virikkeitä vertaisohjaajille. Venyttelyn liikekuvasto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 178. PunaMusta Oy. Jyväskylä 2006.

Wiseman, Richard 2014. Pää tyynyyn. Hyvän unen kahdeksan oppituntia. Bookwell Oy. Jyväskylä

## NYTTIGA LÄNKAR:

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

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

[www.mielenterveysseura.fi/sv](http://www.mielenterveysseura.fi/sv)

[www.muistiliitto.fi/se](http://www.muistiliitto.fi/se)

[www.thl.fi/sv](http://www.thl.fi/sv)

[www.innokyla.fi/sv](http://www.innokyla.fi/sv)

[www.ikainstituutti.fi/pa-svenska](http://www.ikainstituutti.fi/pa-svenska)

[www.evira.fi/sv/livsmedel/](http://www.evira.fi/sv/livsmedel/)

[halsoframjande-kost/](http://halsoframjande-kost/)

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

[www.ukkinstituutti](http://www.ukkinstituutti)

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

