

ILMOITUSTAULU

Senioritalon hyviä ratkaisuja tapahtumista ja ryhmistä tiedottamiseen



Huom. Aikana, jolloin tiedetään erityisesti liikkuvan tarttuvia tauteja, lukulaseja/suurennuslaseja ei pidetä esillä ja käsijohde desinfioidaan usein.

Harrastuspiirit esillä tyylikkäästi ja informatiivisesti kukin A4-kokoiselle paperille tulostettuna

Nämä eivät välttämättä tarvitse omaa ilmoitustaulua vaan voidaan muodostaa oma kokonaisuus sellaisen käytävän seinälle, missä asukkaat liikkuvat paljon.



- Kauaksi näkyvät otsikot
- Kaikki tekstit isokokoisia ja lihavoituja
- Tyylikäs ulkoasu
- Informatiivinen ja houkutteleva kuvitus
- Jokainen ilmoitus on kehystetty, jolloin se erottuu hyvin omaksi kokonaisuudekseen

Tieto siitä,
minkä
tahon
ilmoitus
kyseessä,
mikäli voi
tulla
sekaan-
nuksia

Pienellä tekstillä merkintä siitä, milloin ilmoitus on laitettu,
auttaa huolehtimaan ilmoitustaulun kokonaisuudesta

Pro Vaskikodit -yhdistys ry

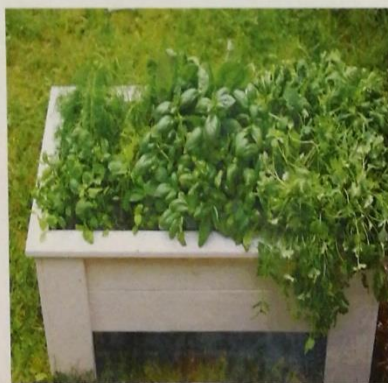
24.5.18

Saamme 90 cm korkean kasvilaatikon perjantaina 25.5. klo 11, grillikatoksen etelän puoleiselle seinustalle. Jos haluat sitä käyttää, hoitaa ja kasvattaa siinä eri yrttejä ym. se on nyt mahdollista.

Laatikon yrtit ym. ovat kaikkien asukkaiden käytössä ensin kasvettuaan.

Yrttejä voi tuoda ja istuttaa lauantaipajan aikana klo 14 -17.

Seurausten
ennakointi
ja ratkaisu
etukäteen



Ilmoitustaulu pidetään ajan tasalla. Ilmoittaja poistaa itse omat vanhentuneet ilmoituksensa tai sopii poistamisesta. Tarkistaminen voidaan myös sopia esim. tietyn työvuoron viikkotehtäväksi.

Ilmoitetaan myös vapaamuotoisesta toiminnasta

KESÄLLÄ KESKIVIKKOISIN klo 17 alkaen ollaan pihalla.

Näitä pihailtoja ei varsinaisesti järjestä kukaan, kaikki vaan tulevat pihaan ja siellä ovat. Siis eräänlainen kokoon-tumisajo, jossa voi tutustua ja seurustella taloväen kesken. Jokainen saa taaplata tyylillään: tehdä jotain tai olla tekemättä mitään.

Kesäiset pihailat peleineen ja jutteluineen ovat olleet jonkin aikaa tauolla. Tule elvyttämään entistä ja rakentamaan uutta. Tehdään parhaamme ja katsotaan mihin se riittää☺

Jos syödä tai juoda haluat, ota omat eväät mukaan. Grilli käytettävissä, grillauksessa osaavia apulaisia.

Isot ja
lihavoidut
kirjaimet

Siirrettävä
huomionuoli

Tarjolla hyödyllistä tietoa itsestä huolehtimisesta

Muistista voi pitää huolta seuraavilla keinoilla

- **ylös, ulos ja lenkille** - säännöllinen sykettä nostava liikunta vähentää muistisairauden riskiä
- **kypärä päähän** - kallovammat altistavat muistisairauksille
- **liika viina pois** - humalahakuinen alkoholinkäyttö altistaa muistihäiriöille sekä sekoittaa unirytmää
- **tupakka pois** - tupakointi lisää etenevän muistisairaouden riskiä
- **marjoista, hedelmistä ja kasviksista vitamiineja ja suojaa soluille**
- **suosi rypsiöljyä ja rypsiöljypohjaisia margariineja** - saat riittävästi välttämättömiä rasvahappoja
- **kalaa kaksi kertaa viikossa** - kalarasvat pienentävät sekä sydän- ja verisuoni- että muistisairauksien riskiä
- **ateriarytmi ja energiansaanti tasapainoon** - edesautat painonhallintaa ja jaksamista
- **pidä yllä ystävyssuhteitasi** - sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muistin toimintaa sekä edistää aivojen terveyttä auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä masentuneisuutta
- **huolehdi palautumisesta ja nuku tarpeeksi** - hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen että muistin kannalta, jatkuva unenpuute voi aiheuttaa muistihäiriöitä.
- **vältä liikaa huolehtimista** - pitkäaikainen stressi aiheuttaa muistihäiriöitä
- **aktivoi aivojasi** - mitä enemmän aivojaan elinaikanaan käyttää, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauksien aiheuttamille muutoksille

Voimme itse vaikuttaa valtaosaan sairauksien vaaratekijöistä sillä vain murto-osa muistisairauksista on perinnöllisiä!



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Kalevantie 1, 33100 TAMPERE
puh. (03) 223 2344
www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi
MEVA -hanke (2011 - 2014), Muistisairauksien
ennaltaehkäisyn ja varhaisen toteamisen edistäminen
Pirkanmaalla

