

## TYÖIKÄISET NE(U)ROPATIT – VIRETORI VALKEINEN

**Aika:** Vko 39 – 49, kokoontumiset 1 x vko,

**Paikka:** Viretori Valkeinen (sairaalakatu 6-8) tai muu ohjelmassa mainittu

**Teemat:** Terveystietovisarat, ravitsemus, liikunta, aivojen harjoitus, vertaistuki...

**Toteutus:** Savonia-amk terveystietovisarat toimivat ohjaajina

1. Vko 39 Aloituskerta: tutustuminen ja sisällön esittely. Tavoitteiden asettaminen kurssille.
2. Vko 40 Keskustelukerta: Teemana terveys ja sen edistäminen/ylläpitäminen
3. Vko 41 Toiminnallinen kerta: Valkeisen lammella yhdessä ulkoilu + terveystietovisarat (huonolla kelillä sisällä)
4. Vko 43 Keskustelukerta: Teemana ravitsemus + Masterchef VireTori aloitus = aivoterveellisen välipalan suunnittelu ja aineksien listaus kahdessa ryhmässä.
5. Vko 44 Toiminnallinen kerta: Masterchef VireTori = aivoterveellisen välipalan valmistus Sodexossa kahdessa ryhmässä. Välipalojen vertailu, nauttiminen sekä keskustelu asian tiimoilta
6. Vko 45 Keskustelukerta: Voimavarat, mielekäs tekeminen, kulttuuri yms. Mikä tekeminen tai asia antaa sinulle virtaa ja voimaa?
7. Vko 46 Toiminnallinen kerta: Aivojen rassausta mielekkään toiminnan kautta esim. pelit, aivopähkinät, toiminnalliset haasteet...
8. Vko 47 Keskustelukerta: Teemana liikunta ja liikkuminen (fys.ter. opiskelijat)
9. Vko 48 Toiminnallinen kerta: Käytännön vinkkejä liikuntaan ja liikkumiseen (liikuntasali)
10. Vko 49 Lopetuskerta: Yhteenveto, palautteet, kahvit

---

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Aivot Narikasta –hanke, Jenni Ryhänen 040- 838 8032  
jenni.ryhanen@psmuisti.fi

Viretorin yhteystiedot 044-7856406, viretori@savonia.fi

**VIRETORI** VALKEINEN