



NUORTEN AIVOSTUDIO - RYHMÄMUOTOINEN ELINTAPAHOJAUS

Nuorten Aivostudio -hankkeessa toteutetaan käytännönläheistä elintapaohjausta, jonka tavoitteena on edistää nuorten opiskelu- ja työelämävalmiuksia aivo- ja muistiterveyttä tukevien arjen valintojen kautta.

RYHMÄKERRAT

9.9.2026	Yksilölliset aivomme Nuori oivaltaa aivojen yksilöllisyyden merkityksen arkeen sekä opiskelu- ja työelämään.
16.9.2026	Aivot ja arkirytm Nuori ymmärtää unen ja arkirytmän vaikutuksen toimintakykyyn ja opiskelu- ja työelämään.
23.9.2026	Fyysinen aktiivisuus aivoille Nuori oivaltaa fyysisen aktiivisuuden merkityksen aivoterveydelle ja jaksamiselle.
30.9.2026	Keho, mieli ja aivot Nuori oivaltaa näiden yhteyden hyvinvointiin ja arkeen.
7.10.2026	Energiaa aivoille Nuori ymmärtää ravitsemuksen merkityksen aivoterveydelle.
14.10.2026	Fiksut ja edulliset ruoka valinnat aivoille Nuori harjoittelee edullisia ja aivoterveyttä tukevia ruokavalintoja.
21.10.2026	Aivot, keho ja päihteet Nuori tunnistaa päihteiden keskeiset vaikutukset aivoihin, kehoon ja arjessa toimimiseen.
28.10.2026	Virtaa aivoille - mielekäs tekeminen Nuori oivaltaa, että tekeminen ja toiminta tukee aivojen hyvinvointia ja arkirytmää.
4.11.2026	Omat aivot - oma suunta Nuori tunnistaa omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksiaan sekä hahmottaa suuntaa kohti opintoja tai työelämää.
11.11.2026	Aivojen tueksi Nuori kokeilee itselle sopivia, konkreettisia arjen tukikeinoja esim. kalenteria, arjen suunnittelun tueksi.
18.11.2026	Miten aivoni voivat nyt? Mitä oivalsin ja otan mukaan elintapaohjauksesta.
25.11.2026	Yhteinen aivohetki Nuori kokoaa oppimaansa ja vahvistaa omaa suuntaa kohti opintoja ja työelämää.
	Yksilötapaamiset erikseen sovittuna.

KENELLE?

Alle 29-vuotiaille nuorille, jotka ovat opintojen/työelämän ulkopuolella tai työttömänä.

MISSÄ JA MILLOIN?

Muistitupa, Ainonkatu 2
keskiviikkoisin klo 13-15
12 ryhmäkertaa
kolme yksilötapaamista

MIKSI MUKAAN?

Elintapaohjauksessa harjoitellaan aivoterveyttä edistäviä arjen valintoja sekä keinoja, jotka tukevat jaksamista, ajattelua ja arjen hallintaa. Nämä vahvistavat opiskelu- ja työelämätaitoja.

OTA YHTEYTTÄ

Marika Kulppi
p. 044 977 2898
marika.kulppi@suomenselanmuisti.fi
Ainonkatu 2, Rovaniemi

