



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

10.9.2026	Yksilölliset aivomme Nuori oivaltaa aivojen yksilöllisyyden merkityksen arkeen ja opinto- ja työelämään.
17.9.2026	Aivot ja arkirytm Nuori ymmärtää unen ja arkirytmän vaikutuksen toimintakykyyn ja opinto- ja työelämään.
24.9.2026	Fyysinen aktiivisuus aivoille Nuori oivaltaa fyysisen aktiivisuuden merkityksen aivoterveydelle ja jaksamiselle.
1.10.2026	Keho, mieli ja aivot Nuori oivaltaa näiden yhteyden hyvinvointiin ja arkeen.
8.10.2026	Energiaa aivoille Nuori ymmärtää ravitsemuksen merkityksen aivoterveydelle.
15.10.2026	Fiksut ja edulliset ruokavalinnat aivoille Nuori harjoittelee edullisia ja aivoterveyttä tukevia ruokavalintoja.
29.10.2026	Aivot, keho ja päihteet Nuori tunnistaa päihteiden keskeiset vaikutukset aivoihin, kehoon ja arjessa toimimiseen.
5.11.2026	Virtaa aivoille - mielekäs tekeminen Nuori oivaltaa, että tekeminen ja toiminta tukevat aivojen hyvinvointia ja arkirytmää.
12.11.2026	Omat aivot - oma suunta Nuori tunnistaa omia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita sekä hahmottaa suuntaa kohti opintoja tai työelämää.
19.11.2026	Aivojen tueksi Nuori kokeilee itselle sopivia, konkreettisia arjen tukikeinoja esim. kalenteria, arjen suunnittelun tueksi.
3.12.2026	Miten aivoni voivat nyt? Mitä oivalsin ja otan mukaan elintapaohjauksesta.
10.12.2026	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?

Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53
torstaisin klo 13-15
12 ryhmäkertaa
kolme yksilötapaamista

MIKSI MUKAAN?

Aivoterveys on toimintakyvyn, ajattelun ja mielen perusta, joka vaikuttaa opinnoissa ja työelämässä pärjäämiseen.
Elintapaohjaus on toiminnallista, jonka sisältöä yhteiskehitetään nuorten kanssa.

OTA YHTEYTTÄ

Pilvi Sauvola
p. 044 902 8187
pilvi.sauvola@suomenselanmuisti.fi
Kansankatu 53, Oulu

