

Valtuustoaloite

## Puhetta ja tekoja kaikenikäisten aivoterveysten hyväksi

Moni suomalaisista on oppinut suojaamaansa päänsä kypärällä esimerkiksi pyöräillessään. Harvempi huomaa suojata aivojaan, kun puhutaan ajankäytöstä ja elintavoista.

Muistiliiton määritelmässä aivoterveysten katsotaan tarkoittavan aivojen hyvinvointia ja niiden toimintakyvyn ylläpitämistä. Aivoterveys vaikuttaa ihmisen ajatteluun, muistiin, liikkumiseen, oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, ympäristön havainnointiin ja kommunikaatioon.

Aivoterveyttä on hyvä käsitellä vuosittain (ikätasoisesti) lasten, nuorten, aikuisten ja senioreiden kanssa. Näkökulmina voivat olla esimerkiksi ruutuajan rajoittamisen tärkeys, muistin ylläpitäminen ja tarkkaavaisuuden parantaminen sekä liikunnan ja ravitsemuksen merkitys aivojen hyvinvoinnille. Toteutustapoja on monia - tietoisuudesta teemailtapäivään ristikon täyttämiseen. Kansalaisopiston kursseilla voi myös oma-aloitteisesti aktivoida aivoja uuden kielen tai taidon oppimisen merkeissä.

Me allekirjoittaneet ehdotamme, että Mäntsälän kunnan eri toiminnoissa otetaan aivoterveys puheeksi kaikenikäisten kuntalaisten kanssa ja siten lisätään tietoisuutta aivoterveysten merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille.

27.4.2026 Mäntsälässä

Sinanna Koinula  
Salla Oksa  
Eino  
Nelli Järvinen  
Salla Oksa  
Ru  
Ida  
M. Tal  
Pauliina

Orku Kallio  
Taru  
Jussi Heikkilä  
Marja Pajala