

## Valtuustoaloite Puhetta ja tekoja kaikenikäisten aivoterveyden hyväksi

Kunnanvaltuusto 27.04.2026 § 24  
331/00.01.02/2026

Vatuuutettu Susanna Koivula ja muut allekirjoittaneet esittivät seuraavan valtuustoaloitteen valtuuston kokouksessa 27.4.2026:

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

Muistiliiton määritelmässä aivoterveyden 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 (ikätaisoisesti) 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 aivoterveyden merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille.

27.4.2026 Mäntsälässä”

Päätös

Valtuusto päätti lähettää aloitteen kunnanhallitukselle valmisteltavaksi.

Liite 1. Valtuustoaloite Puhetta ja tekoja kaikenikäisten aivoterveyden hyväksi