

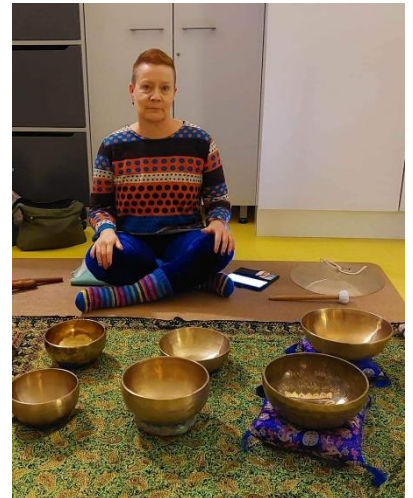
**Aivoliiton Turun seudun AVH-yhdistys tarjoaa jäsenilleen**  
**AIVOTERVEYSILLAT KEVÄTKAUDELLA 2024**

Aivoterveysilloissa kuulet, miten voit arjessasi pitää huolta aivoistasi ja tukea sekä kehon että mielen hyvinvointia. Jokaisen illan keskustelua ohjaa ja teemasta kertoo Aivoliiton kouluttama aivoterveysosaaja.

Tule kuuntelemaan, keskustelemaan ja viettämään rennosti aikaa yhdessä. Tilaisuudet ovat maksuttomia.

**Paikka ja aika** Lounatuulet-yhteisötalo, Läntinen Pitkäkatu 33  
Tiistai-iltaisin klo 18.00 – 19.30 kerran kuukaudessa  
Katso tarkempi paikka aulan näyttöruudulta!

**Ilmoittautuminen** Netissä [turunavh.aivoliitto.fi/aivoterveys](https://turunavh.aivoliitto.fi/aivoterveys)  
Sähköpostilla [pia.sillsten@elisanet.fi](mailto:pia.sillsten@elisanet.fi)  
Puhelimitse Hilikka Rantalalle 040-7761778



Jos et vielä ole yhdistyksemme jäsen, tule tutustumaan toimintaamme!

**KEHON JA MIELEN RENTOUTTAMINEN**  
Tiistaina 16.1.2024 klo 18.00 – 19.30

- Aivoterveysosaaja Outi Suvila
- kertoo rentoutumisesta ja levosta
  - antaa vinkkejä kehon ja mielen rentouttamiseen arjen kiireissä
  - ohjaa äänimaljarentoutuksen

Ota mukaan oma alusta, halutessasi myös viltti ja tyyny.

Voit ottaa rentoutuksen vastaan myös istuen, jos et pääse makuuasentoon lattialle.

Muista ilmoittautua, paikkoja on rajoitetusti!

**PIENIN ASKELIN KOHTI AKTIIVISEMPAA ARKEA**  
Tiistaina 13.2.2024 klo 18.00 – 19.30

- Aivoterveysosaaja Pertti Koski auttaa meitä
- tunnistamaan arjen liikuntamahdollisuuksia
  - hyödyntämään niitä omat rajoitteet ja mahdollisuudet huomioiden
  - oivaltamaan liikkumisen hyötyjä kokonaishyvinvoinnille

Mietimme myös yhdessä ihmissuhteiden merkitystä aktiivisessa arjessa..

Muista ilmoittautua mukaan!

**VUOROKAUSIRYTMII AIVOTERVEYDEN TUKENA**  
Tiistaina 12.3.2024 klo 18.00 – 19.30

- Aivoterveysosaaja Pia Sillsten
- tuo mukanaan tietoa säännöllisen elämän merkityksestä hyvinvoinnille
  - pohtii kanssamme ruokailun ja unirytmien suhdetta
  - miettii arkirytmisiä myös ihmissuhdeasiana.

Tule mukaan avoimin mielin!

Muistathan ilmoittautua!

**TUNNISTATKO OMAN TYÖ- JA TOIMINTAKYKYSI?**  
Tiistaina 9.4.2024 klo 18.00 – 19.30

- Aivoterveysosaaja Riitta Leino
- saa meidät ajattelemaan monenlaisia ihmissuhteita elämässämme ja niiden merkitystä hyvinvoinnille
  - mitä resilienssi on, ja miten sitä voi vahvistaa
  - miten omaa itsetuntoa saisi vahvistettua
  - ja osaisi kuunnella kehon tuntemuksia arjen paineissa.

Tule mukaan pitämään itsestäsi hyvää huolta!

Muista ilmoittautua mukaan!