

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, solid red speech bubble is centered on the page, pointing downwards.

Ikääntyvän aivoterveysten
edistäminen

Aivoterveys

- Aivojen hyvinvointia, jota edistetään ja ylläpidetään terveellisillä elämäntavoilla

Keinoja aivoterveysten edistämiseksi:

- Ruokavalio
- Liikunta
- Aivojen aktiivinen käyttäminen
- Musiikki ja tanssi
- Riittävä lepo ja hyvä uni
- Harrastukset, ryhmätoiminta
- Kulttuuri ja taide

Videolinkkejä ja tehtävät

- [Ballerina with Alzheimer's Gets Back Memory of Her Swan Lake Dance Routine – YouTube](#)

TEHTÄVÄ:

Katso allaolevat opetusvideot ja vastaa kirjan sivun 137 kulttuurista vanhustyötä koskeviin kysymyksiin 1-4.

- [Opetusvideo 1: Mitä on kulttuurinen vanhustyö? – YouTube](#)
- [Opetusvideo 2: Kulttuurista vanhustyötä monialaisena yhteistyönä - YouTube](#)