



Tervehdys Muistiliitosta,

Aivoviikkoa vietetään jälleen 9.-15.3.2026 teemalla ”**Pääsi parhaaksi – aivoterveyttä pienillä teoilla / Det bästa för ditt huvud – hjärnhälsa genom små handlingar**”. Viikon aikana nostamme esiin aivoterveyden merkitystä eri teemojen kautta sekä muistutamme, että aivojen hyvinvointi on tärkeää ihan kaikille. Aivot hyötyvät pienistä aivoterveellisistä teoista läpi elämän eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa.

Tutkimusten mukaan 40 % muistisairauksista olisi ehkäistävässä tai sairauden puhkeamista voitaisiin ainakin viivyttää aivoterveellisiä elämäntapoja noudattamalla.

Kirjastot ovat olleet vuosien ajan tärkeä osa Aivoviikkoa – paikkoja, joissa ihmiset voivat löytää tietoa, tarinoita ja kokemuksia. Kirjasto tarjoaa oivallisen ympäristön lisätä tietoisuutta ja herättää keskustelua muistista ja aivoterveydestä.

Näin voitte olla mukana Aivoviikkoa:

- julkaisemalla ja/tai jakamalla Muistiliiton materiaaleja ja somesisältöjä Facebookissa ja Instagramissa.
- julkaisemalla omaa somesisältöä Aivoviikolla. Tägätkää somessa @muistiliitto, niin voimme jakaa sisältöjänne.

- jakamalla tietoa Aivoviikon tapahtumista: ma 9.3.2026 klo 17–18.30 maksuton ja kaikille avoin yleisöluento verkossa: “Mitä uutta viimeaikainen tutkimus on tuonut muistisairauksien hoitoon?”.
 - Lisäksi muistiyhdistykset järjestävät yleisöluennon etäkatsomoita ja muita Aivoviikon tapahtumia eri puolilla Suomea.

Aivoviikko tarjoaa mahdollisuuden olla lisäämässä ymmärrystä muistista ja aivoterveystestä.

Lisätietoa Aivoviikon tapahtumista ja ladattavia materiaaleja löydätte Aivoviikon verkkosivulta: muistiliitto.fi/aivoviikko.

Lämmin kiitos, että olette mukana tekemässä Aivoviikkoa näkyväksi myös tänä vuonna!

Ystävällisin terveisin

Jonna Rytinki
viestinnän asiantuntija
Muistiliitto