



5.3.2018

Aivoviikko 2018: Vaali aivojasi

Viikolla 11 (12.–18.3.2018) vietetään kansainvälistä Aivoviikkoa. Suomessa Neurologisten vammaisjärjestöjen (NV) Aivoviikon teemana on *Vaali aivojasi*.

NV-verkostot muistuttavat Aivoviikon tapahtumissa ympäri Suomen, että aivoterveystä huolehtiminen kannattaa aina: nuorena ja vanhana, terveenä ja sairastuneena. Kun aivojen terveyttä vaalii kaiken ikää, on riski sairastua moniin neurologisiin sairauksiin pienempi. Aivojen suojaaminen myös vähentää riskiä saada vammoja, joiden seuraukset voivat olla pitkäkestoisia tai jopa pysyviä. Aivoista huolehtiminen tukee toimintakykyä ja voi hidastaa sen heikkenemistä myös heillä, joilla jo on joku neurologinen sairaus tai vamma.

Neurologiset vammaisjärjestöt järjestävät Aivoviikolla monenlaisia tapahtumia, kuten Aivohoitoloita (ks. s. 3-4).

Yhteensä NV-verkoston edustamat neurologiset sairaus- ja vamma-ryhmät koskettavat suoraan **yli 1 500 000 henkilöä** Suomessa. Neurologiset sairaudet ja vammat ovat arkipäivää myös sairaiden ja vammautuneiden läheisille ja monien eri alojen ammattihenkilöille, eli lähes jokaiselle suomalaiselle.

- *Touretten oireyhtymän kanssa on välillä haastavaa ja turhauttavaa. Mutta elämässäni on paljon hyvää, mikä kantaa eteenpäin ja antaa voimia. Olen kiitollinen.* (Niko, Touretten oireyhtymä)

Etsimme mielellämme haastateltaviksi Neurologisiin vammaisjärjestöihin kuuluvia kokemusasiantuntijoita, kuten aivovamman saaneita, Parkinsonin tautia sairastavia tai autismin kirjon henkilöitä tai heidän läheisiään – ota yhteyttä (yhteystiedot s. 2).

Lisätietoja Aivoviikosta ja NV – Neurologisista vammaisjärjestöistä sekä haastattelupyynnöt:

- viestintäkoordinaattori Heidi Härmä / Muistiliitto ry
p. 09 6226 2015, heidi.harma@muistiliitto.fi
- www.nv.fi/aivoviikko, www.nv.fi/tapahtumat
- www.facebook.com/nvfanit
- #neurologiset, #Aivoviikko, #Aivohoitola
- liitteenä Nikon kuva (ks. sitaatti)

NV – Neurologiset vammaisjärjestöt on 14 valtakunnallisen järjestön verkosto, jonka toiminnan tavoitteena on neurologisesti sairaiden ja vammaisten ihmisten tasa-arvoinen ja hyvä elämä.

Kansainvälistä Aivoviikkoa (Brain Awareness Week) vietetään 12.–18. maaliskuuta (viikko 11) noin 60 maassa. NV – Neurologiset vammaisjärjestöt osallistuu Aivoviikkoon Suomessa järjestämällä tietoisuuksia ja yleisötillaisuuksia, jotka muistuttavat aivoterveystä huolehtimisesta.



NV – Neurologiset vammaisjärjestöt

Lisätietoja ja haastattelupyynnöt

ADHD-liitto ry

- jari.hamalainen(a)adhd-liitto.fi
- p. 045 636 1842

Aivoliitto ry

- miia.suoyrjo(a)aivoliitto.fi
- p. 050 571 4588

Aivovammaliitto ry

- pia.warvas(a)aivovammaliitto.fi
- p. 050 306 7916

Autismi- ja Aspergerliitto ry

- sini.rantanen(a)autismiliitto.fi
- p. 050 3087 806

Epilepsialiitto ry

- kaija.lindstrom(a)epilepsia.fi
- p. 040 590 5690

Lihastautiliitto ry

- susanna.hakuni(a)lihastautiliitto.fi
- p. 050 591 5049

Muistiliitto ry

- heidi.harma(a)muistiliitto.fi
- p. 044 727 8715

Neuroliitto ry

- mari.vilaska(a)neuroliitto.fi
- p. 0400 828 537

Suomen CP-liitto ry

- heidi.huttunen(a)cp-liitto.fi
- p. 040 589 5893

Suomen MG-yhdistys ry

- toimisto(a)suomenmg-yhdistys.fi
- p. 040 500 1933

Suomen Migreeniyhdistys ry

- sirpa.hietaranta(a)migreeni.org
- p. 050 448 4909

Suomen Narkolepsiyhdistys ry

- narkolepsia.yhdistys(a)kolumbus.fi /
Hanna Nikupaavo
- p. 044 029 0563

Suomen Parkinson-liitto ry

- arja.pasila(a)parkinson.fi
- p. 040 074 4401

Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry

- tuula.savikuja(a)tourette.fi
- p. 050 322 2224 / jätä viesti vastaajaan



Aivoviikon tapahtumia viikolla 11 (12.–18.3.2018)

Kaikki tapahtumat ja tarkemmat tiedot verkossa: www.nv.fi/tapahtumat

Vaali aivojasi – Aivoviikon starttitapahtuma, Helsinki 9.3.

- Ota varaslähtö Aivoviikkoon (vk 11) ja tule hakemaan vinkkejä aivojen hyvinvointiin! Ohjelmassa luentoja mm. musiikin ja liikunnan aivoterveellisistä vaikutuksista. Maksuton tilaisuus on avoin kaikille aivoterveystä kiinnostuneille
- Aika: pe 9.3.2018 klo 8:30-11
- Paikka: Kansalaisinfo, Pikkuparlamentti, Arkadiankatu 3, Helsinki
- Järjestäjä: Neurologiset vammaisjärjestöt ja eduskunnan muistikerho
- Lisätietoja: www.facebook.com/events/171994776767880

Aivohoitolat, Oulu 12.3.

- Anna aivoillesi mielihyvää ja lepoa - hellit myös muistiasi! Aivoterveellistä asiaa kaikelle kansalle.
- Aika ja paikka: ma 12.3.2018 klo 8-11 Tuiran, Kaakkurin ja Haukiputaan hyvinvointikeskukset sekä ke 14.3.2018 klo 16-18 Citymarket Kaakkuri ja Rusko, Ideapark, Limingantullin Prisma ja Zebbelin, Oulu
- Järjestäjä: Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja muut Neurologiset vammaisjärjestöt

Miten voin huolehtia aivoterveysteni, Rauma 13.3.

- Neurologi Juha Puustinen kertoo aivoterveystestä. Tilaisuus on maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Paikalla ei ole yleisavustajia.
- Aika: ti 13.3.2018 klo 17.30-19.30
- Paikka: Rauma-Sali, Satamakatu 26, Rauma
- Lisätietoja: järjestösuunnittelijat Maaria Lillberg, maaria.lillberg@neuroliitto.fi, 0400 976 718 ja Milla Roos, milla.roos@parkinson.fi, 050 4093 365

Aivoviikon ulkoilutapahtuma, Kempele 13.3.

- Aivot rakastavat liikuntaa! Mukavaa yhdessäoloa, ulkoilua, makkaranpaistoa, karaoke ja monotanssit.
- Aika: ti 13.3.2018 klo 13-15
- Paikka: Vihiluodon Torppa, Torpankuja 16, Kempele
- Ilmoittautuminen: viim. 2.3. p. 044 033 2992

Aivohoitola, Kokkola 15.3.

- Aivohoitolan teemalla *Vaali aivojasi*. Kaikille aivoterveysten edistämistä kiinnostuneille maksuton tilaisuus. Kahvitarjoilu klo 16.
- Aika: to 15.3.2018 klo 16-19
- Paikka: Kokkolan Kaupunginkirjasto, Isokatu 3, Kokkola
- Järjestäjä: Pohjois-Suomen NV – Neurologiset vammaisjärjestöt



Suojaa aivosi ylikuumenemiselta, Kokkola 15.3.

- Aivoviikon yleisöluento. Asiaa aivojen kuormittumisesta työssä ja keinoista turhan kuormituksen vähentämiseksi (neuropsykologi Pekka Kuikka). Välitä aivoistasi ja tule kuulolle!
- Aika: to 15.3.2018 klo 18-19.30
- Paikka: Keskustan seurakuntatalo, Isokatu 17, Oulu
- Järjestäjä: Oulun Seudun Muistiyhdistys ry / Aivosilta-hanke sekä Lapin ELY-keskus / Tuottavuutta ja laatua yhteistyöllä Pohjois-Suomen yrityksiin -hanke

Auttaako aivotieto - aivotutkimus laboratorion hyötykäyttöön, Jyväskylä 15.3.

- Miten aivotutkimusta sovelletaan käytäntöön? Millaiseen aivotutkimustietoon voi luottaa? Luennoitsijoina Jyväskylän yliopiston Monitieteisen aivotutkimuskeskuksen kaiken kansan aivoiltapäivässä mm. Aivotutkimuskeskuksen johtaja, yliopistotutkija Tiina Parviainen, JY ja yliopistotutkijat, dosentit Piia Astikainen ja Jan Wikgren, JY. Mahdollisuus myös tutustua aivotutkimukseen käytännössä.
- Aika: to 15.3.2018 klo 14-18
- Paikka: Jyväskylän yliopisto, Agora, auditorio 2 (Mattianniemi)
- Ilmoittautuminen: cibr.jyu.fi/auttaako-aivotieto/ilmoittautuminen
- Järjestäjät: paikalliset neurologiset potilasjärjestöt