

# **Suomen Nivelyhdistys ry**

**Aivojumppaa  
ja  
vertaistukea**

# Miksi aivojumppaa?

- 🌱 Aivojumppa on aivoille yhtä tärkeää kuin lihasjumppa lihaksille
- 🌱 Aivot tarvitsevat riittävästi sosiaalista, kiinnostavaa ja haastavaa tekemistä

Katso kedon kukkia ja yritä tunnistaa!



# **Ruoka ja juoma -kysymyksiä**

- 👉 Mikä itäeurooppalainen keitto tehdään punajuuresta?
- 👉 Mistä maasta tequila on peräisin?
- 👉 Mitä on lassi?
- 👉 Mikä on sultsina?
- 👉 Onko rooibos –teessä kofeiinia?

# Maantiede

- 👉 Mikä on Suomen korkein kohta?
- 👉 Mitkä kaupungit lasketaan kuuluvaksi pääkaupunkiseutuun?
- 👉 Mikä on pinta-alaltaan Suomen toiseksi suurin järvi?
- 👉 Mikä on Espanjan pääkaupunki?

# Aivojumppaa

- 👉 Ristikot, palapelit, käsityöt, tietokilpailut, korttipelit
- 👉 <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>
- 👉 <https://www.youtube.com/watch?v=jH-A90meEtE> Isoäidin neliö



# Aivojumppaa



# Totta vai tarua?

- 👉 **Tonava on Euroopan pisin joki**
- 👉 **Suomen pohjoisin kunta on Utsjoki**
- 👉 **Kroatian pääkaupunki on Sarajevo**
- 👉 **Ruotsi on suurin Pohjoismaa**



# 1980 -luku

- 👉 Mikä oli Dingo –yhtyeen suurin hitti?
- 👉 Miten radiotoiminta muuttui keväällä 1985?
- 👉 Mikä uusi ”vakava” sairaus löydettiin vuonna 1981?
- 👉 Minne Mathias Rust laskeutui toukokuussa 1987?

# Perinneruokia

- 👉 Aladoobi -Onko tässä ruuassa maitoa?
- 👉 Fäskynäsoppa – Onko tämä jälkiruoka?
- 👉 Kampanisut – Missä päin Suomea syödään?
- 👉 Mustikkamöllö – onko tämä eturuoka vai jälkiruoka?

# Arvoituksia

- 👉 Käytät tällä hetkellä, käytät sitä kotona, bussissa, kaikkialla. Jos haluat tietoa, käytät sitä. Mikä se on?
- 👉 Mikä on kaikista vanhin maailmassa?
- 👉 Kierrän taloa mutten liiku. Mikä minä olen?

# Yhteistä tekemistä



<https://ryhmarenki.fi/vaakunavisa/>

# Iloa elämään



© pixers



# Vastauksia

- Sivu 4: Borssikeitto, Meksikosta, Intialainen jukurttijuoma, Karjalainen piirakka (ruistaikina, mannapuuro)
- Sivu 5: Halti, Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen
- Sivu 8: Tarua, pisin on Volga, totta, tarua (Zagreb), totta
- Sivu 9: Autiotalo, kaupalliset paikallisradiot aloittivat toimintansa, AIDS, Punaiselle torille ( Moskova)
- Sivu 11: Lukutaito, Aika, Aita
- Sivu 10: Ei ole, on jälkiruoka ( luumukiisseli), Lapista, jälkiruoka