

# Impulssi












**Impulssi -sovelluksen** yhdeksän eri aihekokonaisuutta tarjoavat tekemistä, vinkkejä ja pohdittavaa kotiin. Siitä voi valita aivoterveellisiä sisältöjä oman kiinnostuksen mukaan.

Erilaiset jumpat, elämykset ja ruokareseptit kannustavat toimimaan. Videot muiden kokemuksista ja harrastuksista tarjoavat mahdollisuuden uusien asioiden löytämiseen sekä omien oivallusten tekemiseen.



## Impulssi

Valitse aiheista mieluisaa tekemistä

 Innostu aivotreenistä	 Elämyksiä löytämään	 Harjoita mielen tasapainoa
 Ilmaise itseäsi	 Liikettä niveliin	 Ravinnolla terveyttä
 Koti kuntoon	 Kokemuksia ja vinkkejä	 Elämysruletti

# Innostu Impulssin aivotreenistä



Impulssin Innostu aivotreenistä -osion harjoitukset soveltuvat kaikille aivojensa toiminnan edistämiseksi kiinnostuneille.  
**Aivojen toimintaa voi ja kannattaa harjoittaa.**

**Yhteisen sävelen** harjoitukset haastavat elämän varrella muistin sopukoihin kertynyttä muistiainesta, kuten musiikillisia muistoja ja tietoa. Sieltä löytyy muun muassa musiikki-, sananlasku- ja tietovisailua. Toiminnallisten harjoitusten avulla voi laulaa, liikkua ja rentoutua joko yksin tai yhdessä.

**FORAMEN -harjoitukset** tarjoavat haasteita muistin lisäksi päättely-, ongelmanratkaisu- ja hahmottamiskyvyille. Sieltä löytyvät muun muassa monille tutut Jätkäshakki ja Sudoku sekä paljon muuta.

- Selkeät ohjeet auttavat harjoittelun alkuun.
- Vaikeusasteita lisäämällä harjoituksiin saa lisää haasteellisuutta.
- Palaute rohkaisee ja motivoi harjoittelua.

**Maksutonta Impulssia voi käyttää osoitteessa [www.miinasillanpaa.fi/impulssi](http://www.miinasillanpaa.fi/impulssi)**

**tai ladata sovelluksen tabletille**



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

