

Hyvä uni ikääntyessä

Aika:	21.10.2024 klo 13-14
Toteutus:	webinaari
Hinta:	maksuton
Ilmoittautuminen	17.10.2024 mennessä



Tiesitkö, että uni tukee aivojen hyvinvointia tässä ja nyt? Hyvä uni on voimavara, joka virkistää ja palauttaa sekä vahvistaa tiedonkäsittelyä. Hyvin nukuttu yö tasapainottaa myös mieltä. Se auttaa käsittelemään tunteita ja tukee kykyä selviytyä eteen tulevista haasteista ja vastoinkäymisistä.

Webinaarissa neurologian erikoislääkäri ja aivotutkija Kaisa Hartikainen valottaa unen merkitystä aivoterveydelle, ikääntymisen vaikutuksia uneen ja antaa vinkkejä hyvän unen rakentamiseksi. Webinaari on maksuton ja se on suunnattu ikääntyville.

Webinaari toteutetaan Teams-alustalla. Saat linkin tapahtumaan ja ohjeet sähköpostiisi ennen webinaaria. Webinaari järjestetään osana Kansallisen aivoterveysohjelmaa. [Lue lisää ohjelmasta.](#)

Ilmoittautumiset [tästä linkistä](#) 17.10.2024 mennessä.

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen kisakatsomo!
[Katso ohjeet kisakatsomon järjestämiseen.](#)

Tervetuloa!

Lisätietoja

Tamara Björkqvist
tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi
puh. 040 1905251



Ikäinstituutti

Kansallisen aivoterveysohjelman
Ikääntyvät -kokonaisuuden
koordinaatiokumppani