



## ASIAA AIVOISTA JA UNESTA AIVOVIIKOLLA: Nukkuvatko aivot

Kansainvälisen aivoviikon kunniaksi yleisöseminaari NUKKUVATKO AIVOT – hyvä uni puhdistaa, elvyttää ja takaa virkeän sekä laadukkaan päivän

**Aika:** Maanantai 14.3.2016 klo 16 – 19

**Paikka:** Porthania, Yliopistonkatu 3, Helsinki

### Ohjelma:

#### **16:00 – 17:00 Näyttely aulassa**

Tutkijoiden posterinäyttely - tutkijoita paikalla keskustelemassa unitutkimuksesta  
Potilasjärjestöt esittelevät toimintaansa.

#### **17:00 Avauspuheenvuoro**

Suomen Aivosäätiön valtuuskunnan puheenjohtaja, professori Pentti Arajärvi

#### **17:10 Aikuisen ja seniorin uni: Miten tunnistan, ehkäisen ja hoidan unettomuutta.**

Professori, neurologi, unitutkija Markku Partinen, Helsingin uniklinikka

#### **17:40 Lapsen huikea kehitys: Oppivat aivot tarvitsevat paljon unta.**

Lastenpsykiatrian professori Eeva Aronen, Helsingin yliopisto

#### **18:10 Nukkuminen elvyttää aivoja: Kurkistus aivosoluun**

Tutkijatohtori Henna-Kaisa Wigren, Helsingin yliopisto

TILAISUUTEEN ON VAPAA PÄÄSY. TERVETULOA!

Lisätietoja: SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ/Merja Rekola puh. 0400 933 938 sähköposti. [aivosaatio@aivosaatio.fi](mailto:aivosaatio@aivosaatio.fi)

**Jokaisen on tärkeä ymmärtää, miten aivot toimivat ja mitä ne tarvitsevat voidakseen hyvin.  
Nukkuvatko aivot-tapahtumassa haluamme siirtää tutkimustietoa käytännön resepteiksi meille kaikille.**

Tapahtuman toteutus yhteistyössä:

