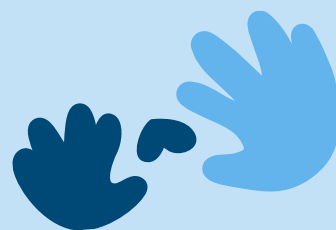


MITEN NUKUT?



15.5.2024 KLO 18-19

SELLON KIRJASTON AULAN LAVA,
LEPPÄVAARANKATU 9, 02600 ESPOO
JA STRIIMILINKKI



klo 18.00-18.05

Tervetuloa hyvän unen äärelle. Tuija Tuormaa, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ehkäisevän työn asiantuntija

klo 18.05-18.40

Parantaako uni nuorten ja aikuisten hyvinvointia ja jaksamista? Miten voin itse vaikuttaa uneen? Tietoa ja käytännön vinkkejä hyvään uneen. Timo Partonen, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

klo 18.40-18.55

Yhteistä keskustelua kuulijoiden kanssa

klo 18.55-19.00

Illan koonti ja hyvää yötä, Tuija Tuormaa, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ehkäisevän työn asiantuntija



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

