

Hyvinvointia aivoille

Tiesitkö, että aivot säätelevät ihmisen koko kehon toimintaa. Ne vastaavat käyttäytymisestä, tunteista, tiedonkäsittelystä sekä tämän kaiken säätelystä. Aivojen hyvinvointiin kannattaa siis kiinnittää huomiota.

Hyvinvointia aivoille –webinaarit on suunnattu ikääntyville ja ne tarjoavat tietoa aivojen toiminnasta sekä antavat vinkkejä niiden hyvinvoinnista huolehtimiseen. Webinaarit ovat osa Kansallista aivoterveysohjelmaa ja ne ovat osallistujille maksuttomia.

25.9.2023 klo 13–14: Hyvinvoivat aivot. Miten aivot toimivat? Entä mitä ne tarvitsevat voidakseen hyvin? Aivojen hyvinvointireseptiin meidät johdattelee neurologian erikoislääkäri ja aivotutkija Kaisa Hartikainen.

1.11.2023 klo 13–14: Aivot ja mielen hyvinvointi. Mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa ja mistä se rakentuu? Webinaarissa mielen ja aivojen hyvinvoinnin yhteyksiä pohtii sairaanhoitaja ja psykologian tohtori Sirkkaliisa Heimonen Ikäinstituutista.

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestä kisakatsomo isommalle joukolle!

Ilmoittautumiset [tästä linkistä](#) tai www.ikainstituutti.fi/koulutus. Voit ilmoittautua yhteen tai molempiin seminaareihin samalla kerralla.

Webinaarit toteutetaan Teams-alustalla. Saat linkin tapahtumaan ja ohjeet sähköpostiisi webinaaria edeltävänä päivänä.

Tervetuloa!

Lisätietoja

Tamara Björkqvist
Ikäinstituutti
tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi
p. 040 190 5251



Ikäinstituutti

Kansallisen aivoterveysohjelman
Ikääntyvät -kokonaisuuden
koordinaatiokumppani