

AIVOTERVEYSTAPAHTUMA

Aivoyhdistys Keski-Suomi järjestää

Mitä: Aivoterveystapahtuma

Missä: Jyväskylän kaupunginkirjaston Minnansali

Milloin: ke 8.10.2025 klo 15.00–17.00

Aivoyhdistys Keski-Suomi ry. järjestää tapahtuman, jossa on monipuolisesti puheenvuoroja aivoterveytesi edistämiseksi.

Ohjelma:

Tilaisuuden avaus 15.00–15.10, puheenjohtaja *Janne Pappila*
Aivoyhdistys Keski-Suomi

- 15.10–15.30 Aivoterveys ja ruokailu
laillistettu ravitsemusterapeutti *Eeva Nykänen*, Ravitsemusterapiayksikkö, Keski-Suomen hyvinvointialue
- 15.30–15.50 Aivoterveys ja uni/nukkuminen
erikoislääkäri, eläkkeellä *Sirpa Rauma*
- 15.50–16.10 Puheenvuoro liikunnasta
vastaava liikunnanohjaaja *Lotta Lepoaho*, Liikuntapalvelut, Jyväskylän kaupunki
- 16.10–16.30 Aivoterveys ja mielen hyvinvointi
psykoterapeutti *Pauli Pääkkönen*, Psykoterapiapalvelu Pauli Pääkkönen
- 16.20–16.50 Aivoterveys ja muisti
- hanketyöntekijät *Piia Altti ja Belinda Troger*, Muistisilta yhdistää -hanke (STEA), Keski-Suomen Muistiyhdistys ry.
- 16.50–17.00 Tilaisuuden päätös: yhteenvetoa, yleisökysymyksiä ja yhteiskeskustelua

Tapahtuma on avoin kaikille aivojensa terveydestä kiinnostuneille, mutta myös esimerkiksi aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja heidän läheisilleen. Alan ammattilaiset ja opiskelijat ovat tervetulleita mukaan. Tapahtumassa kuulet, miten saat aivosi voimaan hyvin ja voit esittää kysymyksiä. Lämpimästi tervetuloa mukaan kuulemaan asiaa korvaamattoman kovalevysi hyväksi – edistetään aivoterveyttä yhdessä!

Tapahtuman on rahoittanut STEA ja Aivoliitto ry.

