



Ikäihmisen hyvä uni 25.8. klo 14:30–15:30
Puhujana Timo Partonen, tutkimusprofessori, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Luento toteutetaan Wilhelmiina Palvelut Oy:n tiloissa,
osoitteessa Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki.
Ilmoittaudu puh. 044 7060 191, olga.hannunen@miinasillanpaa.fi

Tietoiskusta saat käytännön tietoa hyvän ikääntymisen tueksi. Tietoisku on osa Miina Sillanpään Säätiön *Ratkaisuja hyvään ikääntymiseen* -tietoiskusarjaa.

Ikäihmisen hyvä uni

- ti 25.8.2026 klo 14.30–15.30
- Luennoitsija: **Timo Partonen**, tutkimusprofessori, **Terveiden ja hyvinvoinnin laitos**
- Paikka: Wilhelmiinan ravintolakabinetti (sisääntulokerros), Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki.
- Ilmoittautuminen 21.8. mennessä sähköpostitse olga.hannunen@miinasillanpaa.fi tai tekstiviestillä numeroon 044 7060 191.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos eli THL on asiantuntija- ja tutkimuslaitos, joka tuottaa luotettavaa tietoa ja ratkaisuja päätöksenteon sekä sosiaali- ja terveysalan kehittämisen tueksi. Luennolla saat kuulla mm. miten uni muuttuu ikääntymisen myötä, kuinka jokainen meistä voi kohentaa unta sekä mitä unihäiriöt ovat ja miten niitä hoidetaan.

Ratkaisuja hyvään ikääntymiseen tietoiskut – jotta me kaikki voimme ikääntyä paremmin.

Miina Sillanpään Säätiön järjestämät tietoiskusarjan tilaisuudet ovat maksuttomia ja kaikille ikääntyville avoimia. Vuoden 2026 aikana toteutetaan noin 20 tietoiskua Helsingissä, Mikkelissä ja Tampereella. Osa tilaisuuksista järjestetään perinteisesti paikan päällä, osa vain verkossa ja osa molemmilla tavoilla. Tietoiskusarjaa koordinoi Miina Sillanpään Säätiön Hyvän ikääntymisen olohuone -hanke, jota rahoittaa La Carita -säätiö.

www.miinasillanpaa.fi

