

# Kansallinen aivopesu – unen avulla



## Uni-teemavuoden starttitilaisuus

**Aika:** Perjantaina 15.3.2024 klo 13–15

**Paikka:** Helsingin yliopiston Tiedekulma, Yliopistonkatu 4

### Ohjelma:

- Klo 13.00 **Avauspuheenvuoro**  
Mika Pyykkö, toiminnanjohtaja, Aivoliitto ry
- Klo 13.05 **Uni tukee aivojen hyvinvointia tässä ja nyt**  
Kaisa Hartikainen, neurologian erikoislääkäri, dosentti ja kansallisen aivoterveysohjelman johtava asiantuntija
- Klo 13.20 **Uni aivoterveysten ja hyvinvoinnin peruspilarina -paneelikeskustelu**  
Kaisa Hartikainen, fasilitoija  
Juulia Paavonen, lastenpsykiatri, dosentti ja unitutkija, HUS, THL  
Henri Tuomilehto, unilääkäri, tietokirjailija ja dosentti, Aava  
Timo Partonen, tutkimusprofessori, THL  
Mikko Härmä, tutkimusprofessori, TTL
- Klo 14.00 **Pieni aivotauko**
- Klo 14.05 **Uni-kampanja**  
Markku Holmi, ohjelmapäällikkö, kansallinen aivoterveysohjelma
- Haaste yhteisöille**  
Ulla-Maija Rajakangas, puheenjohtaja, Aivoliitto ry
- Klo 14.15 **Unta tukemassa -puheenvuorot**  
Paula Risikko, varapuhemies, eduskunta  
Antti Blom, ohjelmajohtaja, Liikkuvat-kokonaisuus  
Tuija Pusa, laillistettu ravitsemusterapeutti, THM, Sydänliitto  
Salla Mansikkamäki, farmakologi, kokemusasiantuntija, Uniliitto  
Mikaela Wiik, työhyvinvoinnin asiantuntija, Folkhälsan  
Jenni Pajunen, toimitusjohtaja, Aivosäätiö
- Klo 14.45 **Mitä on tulossa teemavuonna?**  
Tarja Keltto, ohjelmakoordinaattori, kansallinen aivoterveysohjelma
- Klo 14.50 **Tilaisuuden koonti ja päätös**  
Mika Pyykkö ja Kaisa Hartikainen
- Klo 15.00 **Tilaisuus päättyy**

Tilaisuuden järjestää Aivoliiton koordinoima kansallinen aivoterveysohjelma. Tilaisuutta voi seurata myös striimattuna.

### Ilmoittautumiset:

Ilmoittaudu mukaan 8.3. mennessä osoitteessa [lyyti.in/Uniteemavuoden\\_startti](https://lyyti.in/Uniteemavuoden_startti)

