

Hengitysmessut

Ke 24.10.2018 klo 15.30-19
Tampere-talossa

**Ilmaistapahtuma Sinulle terveydestä ja
hyvinvoinnista kiinnostuneelle!**



Miten erilaiset ruoka-aineet vaikuttavat aivoihin? Miten ehkäistä muistisairautta ravitsemuksella ja elintavoilla? Suositeltavat ruokavaliot?

Satu Jyväkorpi on ravitsemustieteilijä ja tutkija, joka työskentelee Helsingin yliopistossa. Hän on väitellyt ikääntyneiden ravitsemuksesta 2016. Tällä hetkellä hän työskentelee EU-tutkimuksessa, jossa kuntoututetaan jo haurastuneita ikäihmisiä ravitsemuksen ja kuntoutuksen keinoin.



Tule kuuntelemaan kuinka voit parantaa nukkumistasi, jotta palautuisit paremmin. 95% palautumisesta tapahtuu säännönmukaisella, hyvällä nukkumisella!

Unilääkäri dosentti Henri Tuomilehto johtaa Suomessa kolmea uniklinikkaa ja on yksi harvoista suomalaisista lääkäreistä, joka päätyönään hoitaa unihäiriöpotilaita. Tuomilehdon uniluennot ja -valmennus perustuvat yli 15 vuoden omaan lääketieteelliseen tutkimusnäyttöön ja käytännön kokemukseen.

**Testaa
keuhkojesi
kunto!**

**Maksuttomia
mittauksia**

Liikuntaklinikka/Hengityслиitto

Tarvitsetko vinkkejä tai kertausta hengityksesi helpottamiseen; mm. hengitystekniikkaan, rintakehän liikkuvuuteen? Ammattilaisten vinkkejä omaan liikkumiseesi.

Pop Up - klinikka/Oivauni oy

Tule kartoittamaan, kuulutko unihäiriöiden riskiryhmään ja keskustelemaan hoitajien kanssa nukkumisestasi. Arvotaan lääkärin käyntejä sisältävä unitutkimus!

Ohjelma ->

OHJELMA

klo 15.30 – 16.30

**Näyttely ja liikuntaklinikka auki,
mittauksia**

klo 16.30 – 17.00

Minä, sinä ja me elämän haasteissa
Seksuaalisuus ja ihmissuhteet
Sh, seksologi Leena Rosenberg

klo 17.00 – 17.30

**Näyttely ja liikuntaklinikka auki,
mittauksia**

klo 17.30 – 18.00

Uni -hyvinvointimme perusta
dos. **Henri Tuomilehto**,
korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri,
unilääketieteen erityispätevyys,
Oivauni oy

klo 18.00 – 18.30

Aivoterveys ja ravitsemus
Ravitsemustieteilijä, FT **Satu Jyväkorpi**,
Helsingin yliopisto

klo 18.30 – 19.00

**Näyttely ja liikuntaklinikka auki,
mittauksia**

Lisätietoja: veera.farin@hengityслиitto.fi, 044 407 7020