

Webbinarium 12.11.2024



Nationell hjärntvätt
– genom sömn

Sömnen är viktig

Sömnens betydelse då vi blir äldre 65+



Visste du att sömnen är avgörande för hjärnans välbefinnande på många sätt? Sömnen behövs för att bearbeta information, känslor och det som hänt under dagen. En god sömn ger förutom återhämtning också ny energi till följande dag.

Mikaela Wiik, sakkunnig i arbetsvälbefinnande i Folkhälsan, öppnar upp sömnens betydelse för vår hjärnhälsa och hur vi bygger upp en god sömn redan under dagen.

Tidpunkt: 12.11 kl.13-14
Var: Zoom (online föreläsning)
Pris: Gratis
Anmälning: Anmäl dig senast 7.11.2024 här (<https://kurs.fi/78369>)



För mera information kontakta:

Malin Grönros

malin.gronros@folkhalsan.fi

Tfn 044 7885971

 **folkhälsan**