

**VALTAKUNNALLISET TERVEYSPISTEPÄIVÄT 19. – 20.01.2018**

**TEEMA: päihteet ja aivoterveys**

Paikka: Vantaa

ALUSTAVA OHJELMA (SAATTAA TULLA VIELÄ MUUTOKSIA)

**Lauantai 19.01** Original Sokos Hotel Vantaa, Hertaksentie 2, 01300 Vantaa (Tikkurila)

10.30 Tervetuloa

 Mikä on terveyden edistämisen ohjelma? Vuoden 2019 -teemat.

 Ikäihmisten Audit ja alkoholirajat

 Alkoholi ja verenpaine, professori *Jussi Huttunen, THL*

*LOUNAS*

Omasta aivoterveydestä huolehtiminen, *Marika Railila, projektipäällikkö, Aivoliitto, Yksi elämä -hankkeet*

 Tunne pulssisi, *Liisa Koivula, viestintäsuunnittelija, Aivoliitto*

Hyviä käytäntöjä Terveyspisteissä -keskustelua

17.00 Päivä päättyy

18.00 ILLALLINEN

**Sunnuntai 20.01** tiedekeskus Heurekan auditorio (Tikkurila)

9.00 Ikääntyneiden päihteiden käyttö, Elokolot ja kohtaamispaikat, suunnittelija Timo Glad, EHYT ry

 Tapaturmat

Muistisairaan kanssa eläminen ja läheisen näkökulma, *muistiohjaaja (geronomi) Henrietta Janhonen, Muistiliitto*

LOUNAS

HEUREKA -omatoimista näyttelyihin tutustumista itsenäisesti tai pienryhmissä klo 13 alkaen. Näyttelyssä pääsee liikkumaan, rentoutumaan, tekemään käsitöitä, soittamaan bändissä tai vaikka tanssimaan kaikkien aikojen tunnetuimpia hittitansseja. Aivopähkinöitä, tunteita, aisteja ja unen merkitystä aivoille ei myöskään ole unohdettu. Eikä naurua! Näyttelyssä saa myös tietoa aivojen toiminnalle välttämättömästä verenkierrosta, aivojen rakenteesta ja toiminnasta sekä aivojen uskomattomasta muovautumisesta, jota tapahtuu läpi elämän vauvasta vaariin.

<https://www.heureka.fi/nayttely/aivot-narikasta/>

Heureka on avoinna klo 18 saakka, joten halutessaan voi jatkaa näyttelyyn tutustumista.

15.00 **Hyvää kotimatkaa!**