

Uniongelmia?

Tervetuloa uniryhmäämme kuulemaan ja keskustelemaan hyvästä unesta ja sen edellytyksistä!

Onko vaikea saada unta kiinni? Heräätkö usein yöllä? Haluaisitko oppia lisää unesta ja saada vinkkejä siitä miten voit nukkua paremmin? Hakeudu YTHS:n keväällä 2019 järjestämään uniryhmään.

Aika: Tiistaisin klo 15.30–17.00

22.1.– 26.2.2019 (ei viikolla 8)

Paikka:

YTHS, Wettenhovi-sali, 1. krs



YTHS järjestää uniryhmän nuorille opiskelijoille, joilla on nukahtamiseen tai nukkumiseen liittyviä ongelmia. Tapaamisten aikana perehdytään uneen ja unettomuuteen alustusten, keskustelujen, kotitehtävien ja harjoitusten avulla. Uniryhmän tavoitteena on lisätä osallistujien tietoa aiheesta sekä opetella unen hallintakeinoja ja rentoutumista sekä antaa vertaistukea. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa syksyn aikana.

Vetäjät: Ryhmän ohjaajina toimivat terveydenhoitaja Maarit Leino ja sairaanhoitaja Merja Lusenius.

Jos kiinnostuit asiasta, varaa puhelinaika puh. 046 710 1050 Maaritille tai Merjalle. Voit halutessasi ottaa yhteyttä myös sähköpostitse:

maarit.leino@yths.fi tai merja.lusenius@yths.fi

Kurssi on maksuton. Peruuttamattomasta poisjäännistä veloitetaan 35 €.