

URHON UUTISET

1/2024

URHO-hanke aloittaa 2024 vuoden vauhdilla

Vuoden alusta eri teemaisia ryhmiä käynnistyy neljällä paikkakunnalla ja maaliskuulla URHO:n toiminta laajenee entisestään. Maaliskuussa pidettävien infotilaisuuksien paikkakunnat ja aikataulun löydät kääntöpuolelta.

Helmikuussa URHO järjestää Asiaa unesta -yleisöluennon Seinäjoella Apila-kirjastossa. Aikataulun löydät kääntöpuolelta.

URHO-ryhmien teemat ovat arjesta tuttuja:

Eväitä hyvään uneen -ryhmässä saadaan tietoa ja tukea lepoon, rentoutumiseen ja unen laadun parantamiseen.

Hyvän mielen ryhmässä löydetään keinoja resilienssin eli muutosjoustavuuden tukemiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Voi hyvin -ryhmässä saadaan tietoa terveellisistä elintavoista sekä tukea omien elintottumusten tarkasteluun.

URHO:n toiminnassa osallisuuden vahvistaminen on koko hankkeen toiminnan ydin.

Miksi tulisi nukkua hyvin?

Unihäiriöt ovat yleisiä ja ne vaikuttavat haitallisesti sekä yleiseen toimintakykyyn että terveyteen. Jos yöunet ovat puutteelliset, päiväsaikaan koettu virkeys ja mielen tasapaino kärsivät. Riittämätön yöuni ja pitkäaikainen unen laadun heikkeneminen ovat yhteydessä moniin kansansairauksiin, kuten ylipainoon, tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin.

Unen aikana keho palautuu ja lepää. Samalla aivot suorittavat toimintoja, käsittelevät päivän tapahtumia ja tankkaavat energiavarastojaan. Unella on merkittävä rooli ihmisen aivotoimintaan.

Unen tarve vaihtelee jokaisella ihmisellä. Aikuiset nukkuvat keskimäärin 7-8 tuntia vuorokaudessa. Unen säätelyyn vaikuttaa sisäinen vuorokausirytmii, joka tahdistuu valon ja päivittäisten rutiinien avulla. Ihmiset ovat luontaisesti joko aamu- tai iltavirkkuja.

Kokonaisvaltaisen terveyden kannalta on tärkeä saada riittävästi hyvänlaatuista unta.

URHO-hankkeessa univinkkejä saadaan sekä Eväitä hyvään uneen -ryhmissä että asiantuntijaluennoilla.



URHO-infotilaisuudet:

Ke 6.3.2024 klo 13–14 TEUVA

Teuvan nuorisoseura, Porvarintie 28

To 14.3.2024 klo 13–14 ÄHTÄRI

Hovitar, Sahakuja 2

Pe 15.3.2024 klo 13–14 ALAJÄRVI

Alajärven kaupunginkirjasto, Kirkkotie 7

To 21.3.2024 klo 13–14 ILMAJOKI

Kulttuurikeskus Herrala, Könnintie 27

Pe 22.3.2024 klo 13–14 EVIJÄRVI

Kunnanviraston valtuustosali, Viskarinaukio 3

Ke 27.3.2024 klo 13–14 JALASJÄRVI

Jalasjärvi-talon Jalasjärvi-sali, Kirkkotie 4

Tilaisuudessa kuullaan hankkeen tarjoamista lyhytkestoisista ryhmätoiminnoista hankkeen teemoihin (Uni, Resilienssi, Hyvinvointi) liittyen.

Ryhmätoiminta URHO:n teemoista käynnistyy infotilaisuuksien paikkakunnilla huhtikuussa 2024.

ASIAA UNESTA -yleisöluento 22.2.2024 klo 14-15 Seinäjoki

Apila-kirjaston Jaaksi-sali,
Alvar Aallon katu 14

Asiaa unesta -yleisöluento on kaikille avoin ja maksuton tilaisuus, jossa saadaan tietoa unen huollosta ja unen merkityksestä hyvinvointiin.

Yhteistyössä: Seinäjoen kaupunginkirjasto

Toimintaan voi liittyä myös vapaaehtoiseksi Urholaiseksi

Urholainen voi toimia esimerkiksi asiantuntijaraadissa kommentoimassa hankkeen toimintaa tai halutessaan kouluttautua vapaaehtoiseksi URHO-ryhmän ohjaajaksi.


Lisätietoa Urholaisuudesta saat meiltä.


Vuoteen 2026 kestävä URHO-hankkeen toimintaa tarjotaan koko maakunnassa eli jatkamme tulevaisuudessa matkaa eteenpäin uusille paikkakunnille.




www.muistiyhdistys.fi

Urhon uutisten tilaaminen, lisätiedot ryhmätoiminnasta sekä muuta tietoa hankkeen toimintaan liittyen hankekoordinaattoreilta:

 050 3233 757, Katja Kujala

 katja.kujala@muistiyhdistys.fi

 050 4388 213, Päivi Niinistö-Mäkinen

 paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi