



## Sinä yli 65-vuotias

# Kärsitkö unettomuudesta?

# Tule mukaan uniryhmään!

Uniliiton uniryhmä on kuuden ryhmätapaamisen kokonaisuus, jonka tavoitteena on auttaa unettomuudesta ja huonosta unesta kärsiviä parantamaan elämänlaatuaan lääkkeettömin menetelmin.

Ohjaajat ovat Uniliiton kouluttamia terveydenhuollon ammattilaisia.

**Paikka / Toteutus** Siilaisen terveysasema  
Noljakantie 17  
80130 JOENSUU

**Kokoontumisajat:** 1. ti 31.01. 2023 klo 13-15  
2. ti 14.02. klo 13-15  
3. ti 28.02. klo 13-15  
4. ti 14.03 klo 13-15  
5. ti 28.03 klo 13-15  
6. ti 11.04 klo 13-15

**Ohjaajat:** Taru Hovisalo, terveyden-/muistihoitaja  
Tarja Voutilainen, terveydenhoitaja

**Osallistumismaksu:** 30 € /hlö (sisältää 6 x 2 h ryhmätapaamista)

**Ilmoittautuminen:** [www.uniliitto.fi](http://www.uniliitto.fi) (kalenteri)

**Tiedustelut:** [uniryhmat@uniliitto.fi](mailto:uniryhmat@uniliitto.fi) tai puh. 050 47 24139 (ark. 10-16)

## Tervetuloa