



Tervetuloa uniryhmään Valkeakoskelle!

Uniryhmä on kuuden tapaamisen kurssi sinulle, joka haluat parantaa untasi ja vähentää unettomuuden haittoja.

Saat tietoa, vertaistukea ja käytännön keinoja oman unen hoitoon. Menetelmät perustuvat Käypä hoito -suositukseen unettomuuden hoidosta lääkkeettömin keinoin.

Hyödyt ryhmästä eniten, jos olet valmis muuttamaan päivittäisiä toimintatapojaasi.

Osallistumisen edellytykset:

- ennakoilmoittautuminen
- sitoutuminen kuuteen tapaamiseen ja niiden välillä tehtäviin harjoitteisiin

Paikka: Hoikun luentosali,
Kirkkotie 8, Valkeakoski

Ohjaaja: Tarja Korpeinen, unihoitaja,
unettomuusterapeutti, uniapneahoitaja,
uniohjaaja, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja

Sitovat ilmoittautumiset

1.9.2026 mennessä:

p. 03 311 68190, ma–pe klo 8–14

pirha.fi/elintaparyhmat

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

Tapaamisten ohjelma

1. Perustiedot unesta ja unen hoidosta

Omat nukkumiskäytännöt ja ratkaisuja ongelmatilanteissa

Ma 7.9.2026 klo 13–15

2. Uni-valve-rytmin luominen

Ylivireystilan tunnistaminen ja rauhoittaminen

Ravinnon ja liikunnan merkitys

Ma 21.9.2026 klo 13–15

3. Tunteiden ja ajatusten havainnointi ja käsittely

Omien esteiden havainnointi

Ma 5.10.2026 klo 13–15

4. Pelko, stressi ja itsemyötätunto

Tietoisen läsnäolon harjoittaminen

Ma 19.10.2026 klo 13–15

5. Arvot ja tarkoitukset

Oman elämänkaaren tutkiminen

Ma 2.11.2026 klo 13–15

6. Yhteenveto ja palautekeskustelu

Ma 16.11.2026

klo 13–15

