

Vireysviikko® Suomen Unettomat ry

# VIREYS ALKAA UNESTA

KE 1.4.2020 KLO 18-20  
NURMIJÄRVEN KIRJASTO

ESILLÄ SUOMEN UNETTOMAT RY  
JA UNILIITTO RY

TIETOA VIREYDEN YLLÄPIDOSTA  
JA UNEN HUOLLOSTA

Asiantuntijoina:

Unihoitaja, Unen taidot -kirjan toinen kirjoittaja

Anna-Mari Aronen

FRM- kouluttaja, Väsymys työelämässä -kirjan kirjoittaja

Päivi Saarijärvi

*Vapaa pääsy.*

*Tervetuloa kuulemaan unen ja vireyden asiaa*