

Kansainvälisen aivoviikon kunniaksi Jyväskylän monitieteinen aivotutkimuskeskus järjestää kaiken kansan aivoiltapäivän teemalla ”Aivot ja ikääntyminen- Vaali aivojasi läpi elämän”. Tilaisuuden tarkoituksena on tuoda tutkimusta tutuksi sekä havahduttaa ihmisiä miettimään aivojensa hyvinvointia.

Aivot ja ikääntyminen -Vaali aivojasi läpi elämän
Keskiviikko 11.3.2020, Jyväskylän yliopisto, Agora (Mattilanniemi),
Auditorio 2, Klo 14:00-18:00

Aivopäivän ohjelma:

14:00 **Tilaisuuden avaus** Aivotutkimuskeskuksen johtaja, yliopistotutkija Tiina Parviainen, JY

14:10 **Psyykinen terveys ja kognitiot** yliopistonlehtori Tuija Aro, Psykologian laitos, JY

Tuntuuko, että ahdistuneena asiat eivät jää mieleen ja surullisena ajatus ei luista? Mitä tutkimus kertoo psyykkisten häiriöiden yhteydestä kognitiivisiin toimintoihin?

14:40 **Liikunnallinen harjoittelu ja ikääntyvät aivot – miten liikunta pitää aivomme nuorena?**

Yliopistotutkija Simon Walker, liikuntatieteellinen tiedekunta JY

Miten liikunta vaikuttaa aivorakenteeseen sekä toimintaamme? Voiko liikunta hidastaa aivojen ikääntymistä?

15:10 **Parkinsonin tauti ja syväaivostimulaatiohoito (DBS)** Kokemuspuhuja Mirja Antikainen

Parkinsonin tauti on parantumaton, etenevä neurologinen sairaus, jonka oireita voidaan lääkityksellä lieventää. Taudin edetessä saattaa olla, ettei lääke- tai muista hoidoista saada riittävää hyötyä ja olotila vaihtelee päivän mittaan suuresti. Silloin kysymykseen voi tulla syväaivostimulaatio eli DBS-hoito, jossa aivoja stimuloidaan sähköisesti elektrodien avulla. Parhaimmillaan se parantaa merkittävästi elämänlaatua ja toimintakykyä.

15:40 **Kahvitauko**

Neurologiset vammaisjärjestöt ja aivotutkimusta hyödyntävät yhteisöt esittäytyvät aulassa. Mahdollisuus osallistua Meg-laboratoriokierrokseen aivotutkimuskeskuksella.

16:20 **Muisti ja uni** Yliopistotutkija Miriam Nokia. Psykologian laitos, JY

Uni on tärkeää aivojen, mielen ja koko kehon hyvinvoinnin kannalta. Miten kokemusten järjestäytyminen ja tallentuminen pitkäkestoiseen muistiin tapahtuu unen aikana?

16:50 **Ravitsemus, sydänterveys ja aivot elämänkaareissa** Tutkijatohtori Eero Haapala, Liikuntatieteellinen tiedekunta, JY

Miten ruokavalio vaikuttaa aivoihin ja onko olemassa aivoruokaa? Miksi sydämen ja verenkiertoelimistön hyvinvointi on tärkeää myös aivoille?

17:20 **Suoliston hyvinvointi ja aivot: suolen ja suolistomikrobien merkitys aivojen ja mielen terveydelle** Projektitutkija Sanna Lensu, Liikuntatieteellinen tiedekunta, JY

Sanonta kuuluu: ”sielu asuu suolessa”, mutta onko näin? Tutkimuksen näkökulmia aivojen, suoliston ja suolistomikrobien välisistä yhteyksistä ja elintapojen merkityksestä näiden yhteyksien toimintaan

17:50 **Päätössanat**

Mukana paikalliset neurologiset vammaisjärjestöt: Keski-Suomen Muistiyhdistys ry, Apetta aivoille - avaimia aivoterveysteen -hanke, Keski-Suomen Parkinson yhdistys ry, Keski-Suomen Aivovamma yhdistys ry, Keski-Suomen Neuroyhdistys ry, Keski-Suomen Epilepsia yhdistys ry ja Keski-Suomen aivohalvaus- ja afasiayhdistys.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Huomioithan, että tilaisuudessa ei ole yleisavustajia.

Tervetuloa!

Lisätietoja:

Mari Tuppurainen

Sanna-Kaisa Huhtala

Projektisuunnittelija

Muistiliitto ry / Väli-Suomen aluetoimisto

Monitieteinen aivotutkimuskeskus/JYU

mari.s.j.tuppurainen@jyu.fi

sanna-kaisa.huhtala@muistiliitto.fi