

KUOPIO



Kuopion XII

Hyvinvointiseminaari

Palautuen parempaan hyvinvointiin

2.6.2026 klo 9.00 – 15.30

Kuopion Musiikkikeskus

Onko uuvuttava, ennen kuin voi levätä?

Mikä kaikki meitä kuormittaa?

Mitä jos palautumiskyky onkin nykyajan supervoima?

Kuopion hyvinvointiseminaarissa pureudutaan kuormituksen, palautumisen, levon ja hyvinvoinnin tematiikkaan monipuolisilla oivalluttavilla asiantuntijänäkökulmilla. Päivässä käsitellään väsymyksen historiaa, digitalisaation merkitystä aivoterveydelle ja kokonaiskuormitusta niin työikäisillä kuin liikkuvassa elämäntavassakin. Lisäksi kuullaan unen merkityksestä ja vahvistamisesta, ympäristön roolista palautumiselle, sekä siitä miten terve työkuultuuri tukee palautumista uuvuttamisen sijaan.

Puhujina ovat liikuntalääketieteen erikoislääkäri ja hyvinvointivaikuttaja Pippa Laukka, tutkimusprofessori Timo Partonen Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta, yliopistotutkija ja poliittisen historian dosentti Mona

Mannevuori Helsingin yliopistolta, erityisasiantuntija Sari Käpykangas Työterveyslaitokselta, tekniikan tohtori Emilia Rönkkö Itä-Suomen yliopistolta sekä sosioteknisten ympäristöjen dosentti Jussi Okkonen Tampereen yliopistolta ja lääketieteen tohtori, unilääkäri Eeva Löfgren.

Seminaari on suunnattu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä kiinnostuneille asiantuntijoille eri organisaatioissa sekä organisaatioiden johdolle ja päätöksentekijöille. Hyvinvointiseminaari on maksuton. Seminaarin järjestää Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut.

Lämpimästi tervetuloa syventämään ymmärrystäsi palautumisesta!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: kuopio.fi/hyvinvointiseminaari



OHJELMA

- | | | | |
|-------|---|-------|--|
| 9.00 | Tilaisuuden avaus
Soile Lahti,
kaupunginjohtaja
Kuopion kaupunki | 12.30 | Liike on lääke, mutta niin on myös palautuminen
<i>Palautumisen merkitys liikkuvassa elämäntavassa.</i>
Pippa Laukka
liikuntalääketieteen erikoislääkäri ja
hyvinvointivaikuttaja |
| 9.15 | Väsymyksen historia
Mona Mannevuori
yliopistotutkija ja poliittisen historian dosentti
Helsingin yliopisto | 13.15 | Hyvän unen merkitys yhteiskunnallisesti hyvinvoinnin edistämiseksi
Miten voimme vahvistaa hyvää unta?
Timo Partonen
tutkimusprofessori
THL |
| 9.45 | Aivoterveys ja digitalisoituva elämä
Jussi Okkonen
sosioteknisten ympäristöjen dosentti
Tampereen yliopisto | 13.45 | Kahvit |
| 10.15 | Palautumisen merkitys ja kokonais-kuormituksen huomiointi työikäisillä
Sari Käpykangas
erityisasiantuntija
Työterveyslaitos | 14.15 | Miksi tytöt uupuvat ja keski-ikäistä naista väsyttää?
unilääkäri ja lääketieteen tohtori
Eeva Löfgren |
| 10.45 | Rentoudu aistien | 14.45 | Luontoympäristön ja rakennetun ympäristön merkitys koetulle hyvinvoinnille.
Emilia Rönkkö
tekniikan tohtori
Itä-Suomen yliopisto |
| 11.00 | Terve työkuulttuuri tukee palautumista
Sari Käpykangas
erityisasiantuntija
Työterveyslaitos | 15.15 | Rentoudu aistien |
| 11.30 | Lounas | 15.30 | Loppusanat
Kati Vähäsarja
Yhteisöpalveluiden päällikkö
Kuopion kaupunki |

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:
kuopio.fi/hyvinvointiseminaari