



\$timestamp-j.n.Y\$

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

Tehyn Joensuun aluetoimisto järjestää jäsenillan Savonlinnassa

Aika: keskiviikko 11.12.2019 klo 17:00 alkaen

Paikka: ravintola Paviljonki, Rajalahdenkatu 4, 57200 Savonlinna

OHJELMA keskiviikko 11.12.2019

Klo 17:00-18:00 Buffet -tarjoilu

Klo 18:00-20:30 Palautuminen ja kestävä hyvinvointi jäseniltä

- **Palautumispiirakan osa-alueet** palautumisen perustana: uni, luonto, ravinto, aktiivinen palautuminen, rentoutuminen, rauhoittuminen ja keskittyminen, mielenvalmennus
- Palautuminen ja uni, hyvän unen elementit

Illan luennoitsijoina *Ulla Ollikkala, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja* ja *Nina Pajanti-Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja* www.palautumiskoulupro.fi

Sitova ilmoittautuminen 29.11. mennessä [tästä linkistä](#) tai www.tehy.fi/koulutus

Tehy tarjoaa koulutuksen sekä buffet-tarjoilut.

TERVETULOA mukaan!

Tehyn Joensuun aluetoimisto, järjestöasiantuntija Anna Rinkinen, [joensuunaluetoimisto\(at\)tehy.fi](mailto:joensuunaluetoimisto(at)tehy.fi)



www.tehy.fi
www.tehylehti.fi
www.tehytk.fi

Asioi verkossa

