



Tehyn Kajaanin aluetoimisto tarjoaa jäsenillan:

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

Aika: 28.1.2020, ruokatarjoilu 16.30 – 17.30, jäsenilta klo 17.30 – 20.30

Paikka: Original Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani

Luennoitsijat:

Ulla Ollikkala, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja

Nina Pajanti-Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja

Luento: [Palautumispiirakan](#) osa-alueet palautumisen perustana

- uni
- luonto
- aktiivinen palautuminen
- rentoutuminen, rauhoittuminen ja keskittyminen
- mielenvalmennus

Palautuminen ja uni

- hyvän unen elementit

Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla

Lisätietoja: www.palautumiskoulupro.fi

Sitovat ilmoittautumiset 31.12.2019 mennessä [tämän linkin](#) kautta

TAI Tehy.fi > Palvelut > Tapahtumakalenteri

Ilmoittautuessa vaaditaan Tehyn jäsennumero.

Paikkoja on rajoitetusti.

Peruuttamattomasta poisjäännistä perimme 20€ ruokailukulut.

Tervetuloa!

Tilaisuus toteutetaan yhdessä TJS-opintokeskuksen kanssa



Opintokeskus