



\$timestamp-j.n.Y\$

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi, tehyläinen jäsenilta Joensuussa

Tehyn Joensuun aluetoimisto järjestää jäsenillan Joensuussa

Aika: 5.2.2020 klo 16:00 alkaen

Paikka: Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, 80100 Joensuu

OHJELMA

Klo 16:00-17:30 Buffet -tarjoilu

Klo 17:30 -20:00 Palautuminen ja kestävä hyvinvointi jäsenilta

- **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 17.1. 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

