



Tehy Rovaniemen aluetoimisto järjestää Kemissä ja Rovaniemellä tehyläisten jäsenillan

PALAUTUMINEN JA KESTÄVÄ HYVINVOINTI

KEMISSÄ

Aika: Ke 19.2. klo 17- 17.45 buffee ruokailu ja klo 18-20 jäsenilta

Paikka: Lumilinnan ravintola, Lumilinnankatu 15, Kemi

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 31.1. [tämän linkin](#) kautta

TAI

Tehy.fi > Palvelut > Tapahtumakalenteri

Ilmoittautuessa vaaditaan Tehyn jäsennumero

ROVANIEMELLÄ

Aika: To 12.3. klo 17- 17.45 buffee ruokailu ja klo 18-20 jäsenilta

Paikka: Scandic Pohjanhovi, Pohjanpuistikko 2, Rovaniemi

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 20.2. [tämän linkin](#) kautta

TAI

Tehy.fi > Palvelut > Tapahtumakalenteri

Ilmoittautuessa vaaditaan Tehyn jäsennumero

OHJELMA

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

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

Luento: Palautuminen ja uni

- Hyvän unen elementit

Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla.

Luennoitsijoina Ulla Ollikkala, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja ja Nina Pajanti- Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja
palautumiskoulupro.fi

Koulutus toteutetaan yhdessä TJS-opintokeskuksen kanssa

