



Luontoliikkuminen hellii mieltä ja kehoa

Luvassa kokonaisvaltaisesti palauttava iltapäivä:
hyvän mielen ulkoliikuntaa ja iloista yhdessäoloa.
Tutustut myös uuteen Yrittäjän mieli -verkkovalmennukseen,
jota pääset halutessasi pilotoimaan maksutta.

OHJELMA

klo 15

Tervetuloa ja avausanat

Kyytipoikana ruokaisa ja herkullinen välipala

klo 15.15

Yrittäjän Mieli -verkkovalmennuksen esittely

Kirsi Nurminen MIELI ry:stä esittelee syksyllä pilotointiin tulevaa yrittäjille suunnattua verkkovalmennusta. Ole kuulolla ja tule mukaan maksuttomaan pilotointiin.

klo 16

Yhdessä ulos ja liikkeelle

Työterveyslaitoksen Maarit Kaartinen ja Anu Perälä järjestävät kaikille sopivaa ulkopuuhaa. Pukeuduthan asianmukaisesti eli sopivan rennosti ja lämpimästi. Kehnon kelin sattuessa luvassa on yhteistä puuhaa sisätiloissa.

klo 17.30

Jälkitankkaus eli kuulumisten vaihtoa ja välipalaa

klo 18

Voit poistua paikalta latautuneena!

Ota hetki omalle hyvinvoinnille.
Tervetuloa mukaan!

FAKAT

Koska?

To 12.5.2022 klo 15–18

Missä?

Maikkulan kartano, kokoustila
Korsu (ja kartanoa ympäröivä
luonto), Maikkulanrinne 21,
Oulu

Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen?

1.5. mennessä
maarit.kaartinen@ttl.fi
(Muistathan mainita
erityisruokavaliosta!)

Kuka järjestää?

[Ketterät ja hyvinvoivat
yritykset -hanke](#)

KYSY LISÄÄ?

Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö
eveliina.korkiakangas@ttl.fi