



Ravitsemusasiaa ja yksilöohjausinfoa

Nyt lyödään monta kärpystä yhdellä iskulla. Saat vinkkejä työhyvinvointia tukevaan ruokailuun, nautit palauttavan iltapalan mukavassa seurassa ja saat infoa tarjolla olevista yksilöohjauksista. Tervetuloa mukaan!

Palauttava ja työhyvinvointia tukeva ruokailu

Tule mukaan kyselemään ja keskustelemaan hyvinvointiasi lisäävästä ravitsemuksesta terveellisen iltapalan äärelle. Keskustelua vetää tutkija Nina Nevanperä Työterveyslaitoksesta.

- Millaista on palauttava ja työhyvinvointia tukeva ruokailu?
- Miten koostaa hyvät eväät?
- Miksi panostaa kasvisten, marjojen ja hedelmien syömiseen?
- Millainen on riittävä ja palauttava iltapala?
- Mikä neuvoksi stressisyömiseen?

Yksilöohjausta valitsemastasi teemasta

Ketterät ja hyvinvoivat yritykset -hankkeessa tarjoamme osallistujille yksilöohjausta useista teemoista. Minkä sinä valitset? Kysele lisää ohjaajilta, Työterveyslaitoksen asiantuntijoilta.

- Yrittäjä, kuka hallitsee aikaasi? (Heli Hannonen)
- Yrittäjä, tarvitsetko tukea stressin hallinnassa? (Heli Hannonen)
- Liikunta osaksi yrittäjän arkea (Anu Perälä)
- Yrittäjän matkaopas höyhensaarille (Anu Perälä)
- Oivalluksia antoisaan työhön ja arkeen, yrittäjä (Maarit Kaartinen)
- Yrittäjä, miten ruokailu tukee hyvinvointiasi ja palautumistasi? (Nina Nevanperä)

FAKTAT

Koska?

Ti 31.1.2023 klo 17.30–19.30

Missä?

Työterveyslaitos,
Hoitajanrinne 1, Oulu

Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen?

26.1. mennessä
maarit.kaartinen@ttl.fi
Muistathan mainita mahdollisesta erityisruokavaliosta!

Kuka järjestää?

[Ketterät ja hyvinvoivat yritykset -hanke](#)

KYSY LISÄÄ?

Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö
eveliina.korkiakangas@ttl.fi