



Pizzaa ja porinaa porukalla

14.2. on ystävänpäivä, mutta me vietämme 16.2. yrittäjäystävän päivää. Luvassa on mielen hyvinvointia, hyvää tuulta, iloa ja voimaantumista. Tule mukaan!

OHJELMA

- klo 16.00 Syödään yhdessä! Tarjolla on sen seitsemän sortin pizzaa 🍕🍕🍕🍕🍕🍕🍕
- klo 16.30 **Mielen huoltoa ja elämän iloa**
Työterveyslaitoksen asiantuntijoiden johdolla:
Miten vaalit mielesi hyvinvointia tällä hetkellä?
Mitä voimavaroja haluat vahvistaa?
Mikä on ensimmäinen askeleesi?
- klo 17.30 **Rentoutusharjoitus**
Yhteinen ilta päättyy puolen tunnin rentoutusharjoitukseen, jossa kohteena jalkaterät ja apuvälineenä pieni pehmeä pallo. Rentoutushetken ohjaa Jaana Heiskanen Rentovillasta.

FAKTAT

Koska?

To 16.2.2023 klo16-18

Missä?

Työterveyslaitos,
Hoitajanrinne 1, Oulu

Mitä maksaa?

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen?

13.2. 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

Hyvää yrittäjäystävän päivää ❤️