



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Närings-, trafik- och miljöcentralen
Centre for Economic Development, Transport
and Environment



Työhyvinvoinnin aamu-
ja iltapäiväkahvit 2022



Hyvä työelämä
Etelä-Savossa

Työhyvinvoinnin etäaamukahvit: Penkistä liikkeelle!

Ti 22.3.2022 klo 8:05 – 9:30

Ilmoittaudu viimeistään pe 18.3.:

<https://link.webropolsurveys.com/S/DB38D88DAE8B0BE8>

Sisältö

Faktoja istumisesta
Istumisen jumit
Taukojumppa
Miten lisätä liikettä
työpäivään?
Vahvista ja venytä



Päivän pienillä aktiivisilla
valinnoilla on vaikutusta
terveyteen ja hyvinvointiin.
Ota jo tänään käyttöösi omat
askelmerkkisi, sillä kaikki liike
on plussaa!

Elä Sinäkin Liikkuen!

Liisa Haikonen

Kunto- ja terveysliikunnan
kehittäjä