

# HYVINVOINTILUENTOJA LOKAKUUSSA

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia



**LÄHEKKÖ LIIKKEELLE ...**  
MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTANEUVONTAA



**KALLIO**  
peruspalvelukuntayhtymä



**Tiistaina 1.10 klo 17:30 alkaen Niva-Kaijan koulun auditoriossa (Kalliontie 49)**

**Mikko Törmälehto: Liikunnan merkitys terveydelle**

Mikko on kokenut liikunnanohjaaja ja kouluttanut lukuisia personal trainereita. Mikko pyrkii elämään niin kuin opettaa.

Luennon jälkeen ohjattu liikkuvuusharjoitus.

Puethan päällesi mukavat ja kiristämättömät vaatteet liikkuvuusharjoitusta varten.



**Tiistaina 15.10 klo 17:30 alkaen Niva-Kaijan koulun auditoriossa (Kalliontie 49)**

**Hanna Maaria Ikonen: Sisäisen voimavaran löytäminen**

Hanna jäi leskeksi 37-vuotiaana ja siitä alkoi elämän vaikein aika. Hanna kirjoitti selviytymisestään kirjan ja samalla teki elämäntaparemontin.

Lue lisää: [hannamaaria.fi](http://hannamaaria.fi)



**Tiistaina 29.10 klo 16:00 alkaen Niva-Kaijan koulun auditoriossa (Kalliontie 49)**

**Anna-Helena Saariaho: Stressinsäätelytaidot osana omaa hyvinvointia**

Anna-Helena on hyvinvointivalmentaja, jolle toisten auttaminen elämänmuutoksissa, itsensä kehittämisessä ja oivaltamisessa ovat lähellä sydäntä.

Luennot pyritään tunnistamaan stressi ja mietitään stressin hyviä ja huonoja puolia. Luennot tehdään myös stressinsäätelyharjoituksia, joista saat eväitä omaan arkeesi.