

Mielen hyvinvoinnin etäluennot

Tule kuulolle miten pienillä teoilla voit vaikuttaa mielen ja kehon hyvinvointiin. Maksuttomille etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Tallenne on kuunneltavissa myös luennon jälkeen. **Osallistu tapahtumakalenterista: tapahtumat.ekarjala.fi tai Eksoten verkkosivujen Ajankohtaista-osiosta: eksote.fi**



RAVITSEMUS
Anette Palssa

Parempaa mieltä ruokalautaselta
-arjen pienet valinnat vaikuttavat
Anette Palssa, laillistettu ravitsemus-
terapeutti, terveystieteiden maisteri
KESKIVIIKKO 13.10. KLO 17.00-18.30

Liikkuminen on hyväksi mielelle
Hanna Ropo, fysioterapeutti, psykkinen valmentaja
KESKIVIIKKO 10.11. KLO 17.00-18.30



LIIKUNTA
Hanna Ropo



UNI
Soili Kajaste

Niin nukut kuin valvot
Soili Kajaste, kognitiivinen psykoterapeutti,
psykologian lisensiaatti
KESKIVIIKKO 8.12. KLO 17.00-18.30

Tilaisuuden järjestää Hyvä mieli! -hanke

Lisätietoja antaa: Jenni Aalto, projektityöntekijä jenni.aalto@eksote.fi
tai p. 040 637 6653



mieli

Etelä-Karjalan
mielenterveys ry