



# Voi hyvin pikkujouluissa!

Nappaa erilainen henkilöstöpäivä!

Pikkujoulut ja TYKY-päivät hyvinvointiin

Kokatkkaa tarjoilut itse! Mielenkiintoinen ja innostava päivä ravitsemusterapeutin vetämänä testikeittiössämme Microkadulla. Teemana tietenkin hyvinvointi. Valitse juuri teidän porukkaa puhuttava kokonaisuus:

- Suomalainen superruoka
- Terveelliset välipalat
- Kuitua kehoon
- Äijäruokaa
- Virkeyttä ja virtaa ruoasta
- Kala-, liha- ja riistaeväät
- Kolesterolin kuriin syömällä

Tai valitkaa päivän teemaksi ergonomia, liike tai rentoutus. Rauhoittukaa hetki, kiinnittäkää huomio asentoon tai ottakaa kunnon spurtti näistä teemoista fysioterapeutin vetämänä:

- Toimistotyöntekijän säryt ja avut
- Rauhoitu ja rentoudu!
- Fyysinen työ helpommaksi
- Liikunnalla hyvä mieli

# Asennetta

ja asentoja

# Rauhoitu

jo vähän

# Superruokaa

pikkujouluissa

# Työpaikan

Masterchef

**SAVONIA**

savonia.fi  
KUOPIO / IISALMI / VARKAUS

## Kokkaus- paketti

**Hyvinvointia työyhteisölle  
yhdessä kokkaillen**

Ravitsemusterapeutti ja lehtori Sari Aalto vetää mielenkiintoisen ja innostavan päivän testikeittiössämme Microkadulla. Viisituntinen sisältää tietoisuuden ja ohjatun ruoan laitton teeman valitun teeman mukaisesti. Huipentuen yhteiseen ruokailuun. Valitse juuri teitä puhuttava kokonaisuus:

- Superruokaa
- Kuitua kehoon
- Äijäruokaa
- Virkeyttä ja virtaa ruoasta
- Kala-, liha- ja riistaeväät
- Kolesterolin kuriin syömällä

## Asento ja asenne

**Ergonomia, liike ja rentoutus**

- Toimistotyöntekijän säryt ja avut
- Fyysinen työ helpommaksi, oikeat asennot kunniaan!
- Rauhoitu nyt vähän!
- Liikunnalla hyvää mieltä

Hinnat alk. 48 € / hlö  
+ alv 24% (20 hengen ryhmä)

Yhteystiedot:  
**Suvi Räisänen**  
Tel. +358 44 785 6420  
[suvi.raisanen@savonia.fi](mailto:suvi.raisanen@savonia.fi)