



Yksin- ja mikroyrittäjien työhyvinvointipäivä 30.9.2017 klo 9.30 alkaen

HYMY-hanke järjestää valtakunnallisena Liikuntapäivänä 30.9.17 yksin- ja mikroyrittäjille suunnatun työhyvinvointipäivän Tapanilan Urheilukeskuksessa Helsingissä.

Päivässä tapaat yrittäjäkollegoita, saat tietoa yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavista asioista sekä pääset liikku-
maan hyvässä seurassa. Aikaa myös verkostoitumiselle.

Aika ja paikka 30.9.2017 klo 9.30 - 15.30 Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki
Ilmoittautuminen: 20.9. mennessä https://www.lyyti.in/Yksin_ja_mikroyrittajien_tyohyvinvointipaiva_5654
tai www.helsinginyrittajat.fi => Tapahtumakalenteri

Päivän ohjelma

9:30	Mukava aloitus: Kahvia/teetä, tuoresmoothiet ja täytetyt sämpylät tarjolla
10:15	Hyvinvointiluento, Sami Mänty-aho, fysio- ja psykoterapeutti
11:45	Linjastolounas ja aikaa keskustelulle ja kuulumisten vaihdolle
13-14:30	Mosapelit, perinteisistä pallopeleistä viritettyjä vauhtiversioita, joissa tulee huomaamattomasti lämmin. Mukaan sisäliikuntavarusteet ja sisäliikuntakengät, juomapullo ja pyyhe.
14:30	Suihkut ja saunat käytössä
14:30	Alkaen iltapäiväkahvit & aikaa keskusteluille ja yhteystietojen vaihdolle
15.30	Tilaisuus päättyy

Vinkkaa myös yrittäjäkaverille ja kutsu hänet mukaan! Mukaan voit tulla vaikka et olisi Helsingin Yrittäjien jäsen. Tilaisuus on maksuton. Mukaan mahtuu 20 ensin ilmoittautunutta.

HYMY – Hyvinvoiva yksin- ja mikroyrittäjä -hanke kehittää yrittäjän kokonaishyvinvointia mahdollistaen kestävän yritystoi-
minnan ja kasvun. Tämän ESR-hankkeen toteuttaa Helsingin Yrittäjät 2017-2019.

Tervetuloa!