



## Maaseudulla toimiva yrittäjä

### Miten kehosi ja mielesi voivat? Onko palautumisesi riittävää?

## Maksuton webinaari ke 13.5.-20 klo 13:00-14:30

Terveys on elämän voimavara ja se koostuu fyysisen hyvinvoinnin lisäksi psyykkisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi auttaa meitä suoriutumaan ja jaksamaan työssämme.

Tule kuulemaan ravinnon, liikunnan, unen ja luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

Puhujina webinaarissa ovat mielenterveyden asiantuntija Antti Heinonen, fyysisen hyvinvoinnin asiantuntija Jenna Härkönen ja green care asiantuntija Anu Piirainen Maaseutuyrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen hankkeesta.

*Etäyhteyslinkki lähetetään ilmoittautuneille 2 päivää ennen webinaaria.*

Tervetuloa!

Ilmoittautuminen maksuttomaan webinaariin ma 11.5.-20 mennessä  
tämän linkin kautta:

<https://link.webropolsurveys.com/S/70BCEB9F5BE492EB>

[www.facebook.com/maaseudunhyvinvoivayrittaja](http://www.facebook.com/maaseudunhyvinvoivayrittaja)

<https://maaseutuyrittajat.diak.fi/>

**Maaseutuyrittäjien työkyvyn  
ja hyvinvoinnin edistäminen -hanke**

Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy / Diaconia University of Applied Sciences  
PL 12 / PO Box 12 / FI-00511 Helsinki, Finland  
Tel. +358 (0)29 469 6000 / [diak.fi](http://diak.fi)

**Diak**