



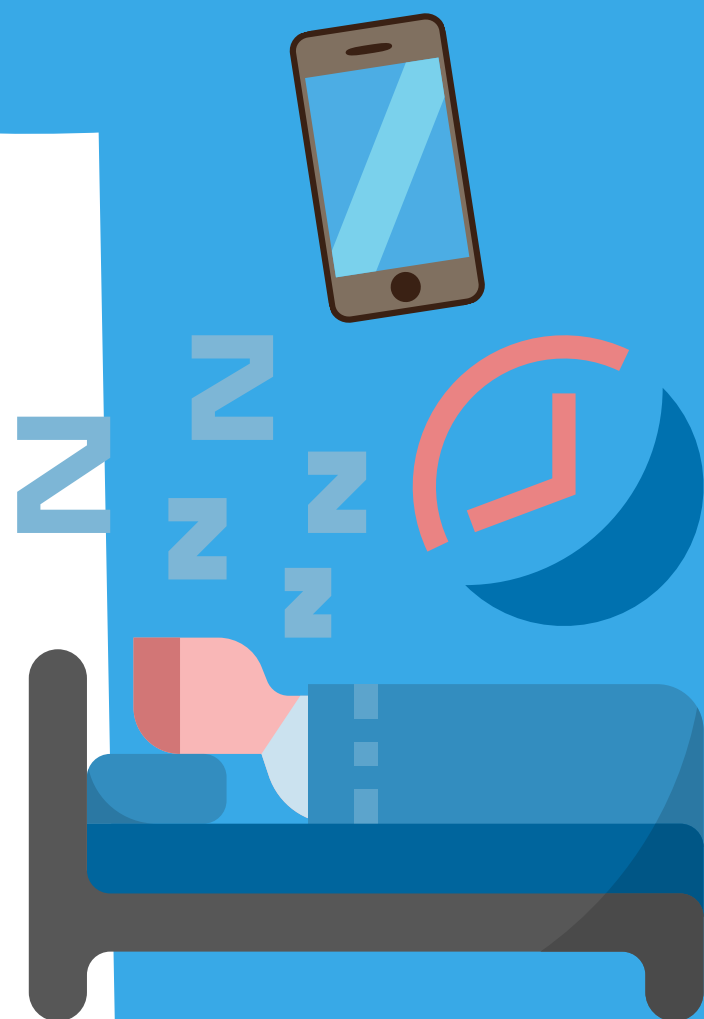
Ylä-Savon Moottorikerho ry

Ylä-Savon Ammattiopiston auditorio ti 2.11. klo 18:30-20.
Seurakoulutus teemana Uni ja palautuminen. Maksuton.

LAPSET, NUORET JA VANHEMMAT KLO 18:30-20

Kokonaisvaltainen arki unen ja palautumisen tukena. Uni ja palautuminen avaimena kehittymiseen:

- Mikä on unen merkitys? Se ei ole pelkkä tekninen suoritus.
- Millä keinoilla arjen palautuminen optimoidaan?



ILLASTA...

- Ajatuksia, kuinka perheet, seurat ja lapset/nuoret yhdessä rakentavat liikkuvalla lapselle ja nuorelle unta ja palautumista tukevan arjen
- Yhteistä ymmärrystä ja pelisääntöjä sekä eväitä parempaan uneen ja palautumiseen.

KOULUTTAJA

**Lari Karjula, Hälsa,
Lääkäri, valmentaja**

Lisätiedot: 050 322 3971/
niina.markkanen@pohjois-
savonliikunta.fi

