

HALUAISITKO VOIDA PAREMMIN JA SAADA TUKEA MUUTOKSEEN?

**TERVETULO A
AJATUKSISTA MUUTOKSEEN –
VOIMAA ARKEEN JA TYÖHÖN
–WEBINAARIIN PE 28.8.2026
KLO 9.00–9.45**

Tilaisuudessa Muutosvoima-hankkeen liikuntaneuvoja Sari Pekkala johdattaa kuulijat pohtimaan omaa hyvinvointia ja siihen vaikuttavia ajatuksia ja tunteita.

Webinaarissa käsitellään seuraavia aiheita:

- Tärkeät asiat omassa elämässä - miten liikkua kohti itselle tärkeää
- Miten ajatukset ja tunteet voivat estää tekemästä muutosta
- Millaisilla keinoilla voit tehdä arkeesi omaa hyvinvointia tukevia muutoksia

Tilaisuudessa osallistujat tekevät aiheeseen sopivan harjoituksen, joten varaathan itsellesi kynän ja paperin valmiiksi. Tilaisuuteen ei ole ennakkoilmoittautumista ja se järjestetään Teamsin välityksellä.

Lisätiedot:

Liikuntaneuvoja Sari Pekkala
p. 040 318 7348
sari.pekkala@pohde.fi
[www.popli.fi/palvelut/
liikuntaneuvonta/](http://www.popli.fi/palvelut/liikuntaneuvonta/)