

LIKETTÄ BISNEKSEEN -RUNDI 2024

LIKKUVA TYÖELÄMÄ

Tule mukaan maksuttomaan yrittäjien työkykyä ja jaksamista edistävään tilaisuuteen vakuuttumaan, miksi omaan ja henkilöstön liikkumiseen ja hyvinvointiin kannattaa satsata. Mukaasi saat runsaasti vinkkejä ja keinoja myös toteutukseen.



7.9. klo 8.30–15.00



**Bussikiertue: PoPLi, Zemppi Areena
& ODL Liikuntaklinikka**

Ohjelma: Liike elämään – paras päivä ikinä

- 8.30 Bussimatka alkaa Pudasjärveltä
Onnistuja – minä hyvinvoiva yrittäjä, Katri Virtanen
- 9.30 Hyvinvointimittaukset PoPLin tiloissa
- 10.30 Bussimatka jatkuu kohti Zemppi Areenaa
Suomen parasta henkilöstöliikuntaa – Miten siinä onnistuttiin, Minna Keskitalo
- 11.00 Zemppi Areena
 - Easymoven iisimpi liikkuvuushetki
 - Esittely ja tarina sekä tuleva kausi, Riku Laine
- 11.30 Lounas Boulis-ravintolassa
- 12.00 Bussimatka jatkuu ODL Liikuntaklinikalle
Yrittäjien puheenvuoro, Kirsi Anttila
- 12.30 ODL Liikuntaklinikka Wegelius-sali
 - Liikkeellä kohti menestystä, Liikkuva aikuinen
 - Johan nyt on markkinat – tutustuminen alueellisiin liikunta-alan palveluntuottajiin
 - Läsnäoleva liike ja tanssi, Laura Rahikkala
 - Kehonkoostumus ja asiantuntijapalaute, ODL Liikuntaklinikan kuntotestaja
- 14.00 Paluumatka PoPLin kautta kohti Pudasjärveä alkaa
Oma jaksaminen – yrittäjän kasvun este, Jussi Ylitalo
Paluu Pudasjärvelle n. klo 15



liikkuvatyoelama.fi

Tapahtuman tarjoavat

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Yrittäjät
POHJOIS-POHJANMAA

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

ODL
Liikuntaklinikka



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Onnistuja – minä hyvinvoiva yrittäjä!