

DIGIHYVINVOINTI

Miten ruutuaika
vaikuttaa
hyvinvointiimme?

Entä sosiaalinen
media, ergonomia ja
digitaalinen
palautuminen?



**Mieli Töihin® -valmennuksen
teemapäivä**

Torstaina 29.10.2026. klo 12-14:00.

Mieli Töihin® -valmennus

 **Maistraatinkatu 6, 00240 Helsinki**

 **mieli.toihin@niemikoti.fi**

 **Vastaava ohjaaja: Anne Jukkara, 050 404 0020**

 **Tietotekniikkakouluttaja Veikko Henriksson, 040 522 8583**

 **Tietotekniikkakouluttaja Mikko Tapaninaho, 050 408 2435**

Niemikoti 