**Ta ett steg mot en bättre hälsa – motion ger en energikick under dagen**

Vår arbetsplats deltar i **Trappdagarna** från 6 till 12 november. Syftet med Trappdagarna är att uppmuntra till små hälsosamma val i vardagen, såsom att ta trapporna i stället för hissen. I hissarna och trapporna finns nu också uppmuntrande meddelanden som vi hoppas att får alla att ta ett steg mot en bättre hälsa.

För mer information om kampanjen gå in på [www.porraspaivat.fi](file:///C:/Users/anna.suutari/AppData/Local/Microsoft/Windows/Temporary%20Internet%20Files/Content.Outlook/7JWWBWYU/www.porraspaivat.fi). Där finns även en förteckning över samtliga arbetsgemenskaper runtom i Finland som deltar i Trappdagarna 2023.

Trappdagarna genomförs av programmet Vuxna i rörelse.

Nu återstår bara att önska en trevlig och aktiv fortsättning på arbetsdagen. Vi ses i trapporna!