

Tervetuloa!

Maaseutuyrittäjien TYHY-PÄIVÄ 2020

Aika ti 24.11.2020
Kello 10.00 – 14.30
Paikka Kajaanin ammattikorkeakoulu TIETO 2
Ketunpolku 1, 87100 Kajaani

10.00-10.30 Aamukahvi ja päivän ohjelma

10.30 – 12.00 Tyhy-päivän avaus ja terveystmittaukset
Yrittäjän hyvinvointi, terveystmittaukset ja testipalaute
(Inbody kehonkoostumusmittaus, puristusvoiman mittaus, ownindex)
testit eivät vaadi fyysisiä ponnisteluja tai hikoilua

12.00-12.40 Lounas ravintola Fox (omakustanteinen)

12.40 – 13.30 Tutustumista iwall peliin - battle yrittäjien herruudesta
(iwall on digitaalinen seinä ”peli”, jolla voi kokeilla erilaisia liikunnallisia pelejä,
tasapainoilua, tanssia yms. ja haastaa kaverin mukaan)

13.30 – Rentoutumista ja uintia / kuntosali omatoimisesti
Vesiliikuntakeskus kaukavedessä

*Tervetuloa viettämään päivä
hyvinvoinnin parissa!
Mukaan tarvitset joustavat, mukavat
vaatteet sekä rentoa ja iloista
mieltä.*

**Ilmoittaudu 16.11.20 mennessä
tästä linkistä!**

Lisätietoja: Heidi Kumpula,
044 7101 123, heidi.kumpula@kamk.fi

Diak



**Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020**

Hankkeen koulutuksiin ja valmennuksiin osallistuminen on maksutonta, mutta ne ovat de minimis -tuen alaista tukea yrityksille. Koulutuksiin osallistujille lähetetään tarkempaa tietoa aiheesta ilmoittautumisen yhteydessä”