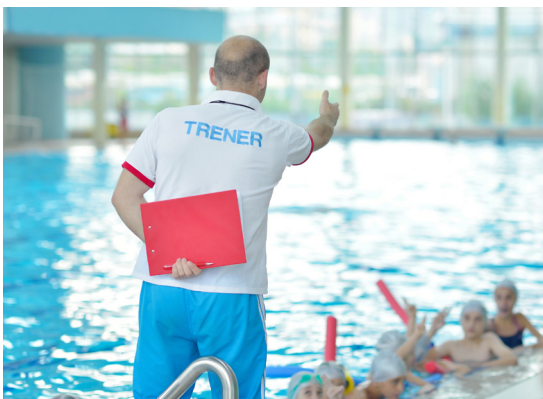


KUNTOKURSSI

ke-pe 8.-10.2.2017
Vuokatin Urheiluopisto



Hyvä teko sydämelle – pienillä säädöillä kohti tasapainoa!



Keskiviikko 8.2.

- 10.00 Tervetulokahvit ja info
10.30-11.15 Miten elefanti syödään? Muuttuva työympäristö - muutoksenhallinta, *Marjatta Pikkarainen, Kainuun maa- ja kotitalousnaiset*
11.30-13.45 Terveellisemmin. Havainnollistava kokkaustuokio ja lounas, *TtM Viivi Valutie*
15.00-16.00 Vesijumppa ja vesijuoksu
17.00 Päivällinen
19.00 Ohjattua keskustelua työssä jaksamisesta, *Maaseudun tukihenkilöverkko*



Torstai 9.2.

- 7.30-8.30 Aamiainen
9.00-9.45 Hyvän syömisin perusteet, *TtM Viivi Valutie*
10.30-12.00 Kinball, hauska ryhmien välinen jättipallopele, jossa suurella kevyellä pallolla pyritään saamaan omalle joukkueelle pisteitä
12.00-13.00 Keittolounas
13.00-16.00 Lumiveistoa
16.30-17.15 Sydänystävällistä elämänmakua lautaselle, *Viivi Valutie*
17.30 Päivällinen
19.00-19.45 Lihashuolto ja venyttely



Perjantai 10.2.

- 7.30-8.30 Aamiainen
9.00-10.00 Kuntonyrkkeily
10.45-11.00 Ajankohtaista maatalouden työterveyshuollosta, *Jaana Juntunen, ProAgria Kainuu*
11.00-11.45 Miten ehkäisen elintapasairauksia, *Viivi Valutie*
12.00 Lounas
13-13.45 Syömisin psykologiaa, *Viivi Valutie*
Kurssin päätös

Kurssin hinta (3 pv): 175 eur/henkilö, 1-hengen huonelisä 24 eur/vrk.

Ilmoittautumiset 25.1.2017 mennessä: arja.juntunen@maajakotitalousnaiset.fi tai 044 320 1587 tai kainuu.maajakotitalousnaiset.fi -nettisivun kautta.

Ota yhteyttä ja kysy lisää - tule mukaan!

Marjatta Pikkarainen, hankevastaava, marjatta.pikkarainen@maajakotitalousnaiset.fi, p. 044 320 1585

Ravitsemusluotsit Kainuussa -hanketta tukee Sosiaali- ja terveysministeriö Terveiden edistämisen määrärahoista.

Kurssille on mahdollisuus saada sijaisapulomitusta, kun se on työterveyshuollon toimintasuunnitelmassasi.