

TO 26.3.2026

TYHY-ilta

Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMK) liikunta-alan opiskelijat järjestävät työhyvinvointi-illan Henkilöstöyhdistys Kainuun Tyvi ry:n ja yhteistyöyhdistysten työssäoleville jäsenille **TO 26.03.2026 klo 17:00-20:00 KAMKilla**. Illan tarkoitus on virkistää arkea ja antaa vinkkejä työssä sekä arjessa jaksamiseen.

TAPAHTUMASTA

Työhyvinvoinnilla on suuri merkitys työntekijän fyysisiin ja psyykkisiin voimavaroihin, sekä työn mielekkyyteen. Tapahtumalla haluamme tukea juuri sinun kokonaisvaltaista hyvinvointiasi!

OHJELMA

Luvassa on liikunnallinen ilta, jossa kierrät pienryhmässä pisteitä joilla saat ohjausta kuntosaliharjoitteluun, lihashuoltoon (pilatesta), sekä pienimuotoisia hauskoja aikuisille sopivia pelejä ja leikkejä. Ohjelman liikunnallisissa sisällöissä otetaan huomioon eri taustaiset ja kuntoiset henkilöt 😊.



AIKATAULU

- 17.00 Info-tilaisuus illan kulusta aulassa.
- 17.15 Osallistujat jaetaan kolmeen ryhmään. Ryhmät kiertävät kolme työpajaa/pistettä. 30min/piste + 10min tauko
- 19.05 Yhteinen ravitseva iltapala luokassa. Samalla vapaata keskustelua muiden osallistujien kanssa.
- 20.00 Tapahtuma päättyy

ILMOITTAUTUMINEN

TI 17.03.2026 klo 23:59 mennessä
Pääset ilmoittautumislomakkeeseen klikkaamalla alapuolella olevaa linkkiä.
[TYHY-ILLAN LINKKI](#)

TAPAHTUMAPAIKKA

Kajaanin Ammattikorkeakoulu
Ketunpolku 4, 87100 Kajaani
Taito 2 rakennus, B-ovi

Osallistumismaksu määräytyy jäsenyyden mukaan (7,80€ tai pienempi)

TAPAHTUMASSA MUKANA



Hieroja
ULLA LEHTO

EASYFIT



KAMK • University
of Applied Sciences



RAVINTOLA
KISÄLLI

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa mukaan!
MUISTA OTTAA SISÄLIIKUNTAVARUSTEET -JA KENGÄT.

LISÄTIETOJA: MIIKARAJANIEMI1@KAMK.FI