

AVOIMET OVET KISAKALLIOSSA LOHJALLA TO 23.4.

TARJOAMME KIVAN ETÄTYÖPÄIVÄN KISAKALLIOON TUTUSTUEN!

Meillä on ilo kutsua sinut, yritystapahtumien järjestäjä, tutustumaan Kisakallion tiloihin ja samalla nauttimaan kevään maistiaisista niin hyvien ruokien kuin kevyen liikunnan parissa. Huomaathan, että paikkoja on rajoitetusti!

Mikäli sinulla on kuitenkin jo kalenteroitu päivälle pakollinen Teams-kokous, tarjoamme kokouksesi ajaksi yksilöllisen kokousrauhan uudesta Hotelli Omenatarhasta. Kokouksesi jälkeen voit taas tulla mukaan juuri sinua kiinnostavaan teemaan.

PÄIVÄN OHJELMA

8.15 Bussi lähtee Helsingistä, Elielinaukion turistipysäkiltä

9.15 Perillä Kisakalliossa ja aamupala Rantamakasiinilla

Seuraaviin ohjelmiin voit osallistua oman kiinnostuksen mukaan.

10.00-11.00 Ohjattu Curling **tai** ohjattu kehonhuolto

11.15-12.15 Ohjattu Curling **tai** luento ”Löytöretki hyvinvointiin®”

12.15-13.15 Lounas Rantamakasiinilla

13.30-14.30 Ohjattu CornHole-pelituokio **tai** luento ”Ravinnon merkitys mielen hyvinvoinnille” **tai** kehon kuntoindeksi, kuntotesti hikoilematta

14.45-15.45 Ohjattu kehonhuolto **tai** opastettu aistiretki metsään

16.00 Lähtökahvit

16.30 Bussikuljetus takaisin Helsinkiin

Ilmoittautumiset lomakkeella viimeistään torstaina 9.4.2026.

Lämpimästi tervetuloa!

Janne Mustonen on kokenut hyvinvoinnin ja itsensä johtamisen asiantuntija yli 25 vuoden kokemuksella. Löytöretki hyvinvointiin® auttaa kuulijaa hahmottamaan hyvinvoinnin kokonaisuutta sekä oivaltamaan, mitä matka kohti energisempää, sitoutuneempaa ja tuloksekkaampaa elämää itse matkanjohtajalta edellyttää.

Veera Kainulainen on koulutukseltaan filosofian tohtori ja mikrobiologi. Hän on toiminut 14 vuotta tutkijatohtorina (Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta/ HUS) tutkien suoliston mikrobiston merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin sekä ravinnon roolia monimuotoisen ja terveyttä edistävän mikrobiston ylläpitäjänä.



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**
PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE

Kolmen Kampuksen Urheiluopisto
Kisakallion kampus
Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA

