

Tilaisuuden järjestää Jatkuvan oppimisen oppilaitosverkosto Etelä-Pohjanmaalla

AVOIMEN ILTAMAT

Keskiviikkona 19.8.2026 klo 17-20 | SEAMK, Kampustalo, Seinäjoki-sali

PELKKÄ LEPO EI RIITÄ

- näin johdat omaa
hyvinvointiasi

Pääpuhujana klo 18-20

URHEILU- JA HYVINVOINTIVAIKUTTAJA

KALLE LASSILA

Hyvinvointi ei synny pelkästä levosta. Se syntyy oikein kohdennetun kuormituksen ja palautumisen suhteesta. Puheenvuoro haastaa tarkastelemaan omaa toimintaa. Tunnistatko oman toimintakykysi, kohdistatko kuormituksen oikein ja johdatko energiaasi niin, että sekä suorituskyky että palautuminen kehittyvät?



Esittelyssä jatkuvan oppimisen laaja koulutustarjonta lukuvuonna 2026-2027

Juontajana Jorma Kukkeenmäki, rehtori, toimitusjohtaja, Suomen Yrittäjäopisto

Kampustalon kahvila avoinna

TERVETULOA

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille.



#avoimeniltamat