

OHJELMA (F - SALI) Yksi elämä - terveystalkoot



- 10.15 - 10.35 Parempi elämä, parempi suorituskyky**
Mika Salminen Performance Coach Hints Performance
- 10.45 - 11.05 Tunnetko omat arvosi?**
Anna - Mari Hekkala Kardiologi, ylilääkäri, Sydänliitto
- 11.15 - 11.35 Lounaasta virtaa työpäivään**
Anna Kara, Ravitsemusasiantuntija, Sydänliitto
- 11.45 - 12.05 Viisi askelta tempputyhystä hyvinvointia edistävään kulttuuriin**
Aki Ahlroth, Senior Advisor, Leadelight
- 12.15 - 12.35 Onko elämästä leikki kaukana? Digillä sykettä työyhteisön arkeen**
Eero Partanen, Business Development Manager, H2H Performance
- 12.45 - 13.05 Mielen ja kehon herättelyä yhdessä venytellen - liikuntatuokio**
Hanna Brotherus, Tanssitaiteilija, koreografi, Hanna Brotherus Company
- TAUKO**
- 13.30 - 13.50 Riko rajasi. Mikä on sinun Mount Suomesi?**
Pata Degerman, Löytöretkeilijä
- 14.00 - 14.20 Aivojen hyvinvointi ja palautuminen**
Minna Huotilainen, Aivotutkija, kognitiotieteen dosentti
Helsingin ja Uppsalan yliopistoista
- 14.30 - 14.50 Pitkäaikaissairaus työyhteisössä**
Pirjo Hakkarainen, Tutkija, Itä-Suomen Yliopisto
- 15.00 - 15.20 Missä maailma menee?**
Taru Tujunen, Toimitusjohtaja, Ellun Kanat
- 15.30 - 15.50 Viisi askelta tempputyhystä hyvinvointia edistävään kulttuuriin**
Aki Ahlroth, Senior Advisor, Leadelight
- 15.50 - 16.00 Yksi elämä -haaste työyhteisöille**
Janne Juvakka, Toiminnanjohtaja, Diabetesliitto