

OAJ Pohjanmaa ja TJS- Opintokeskus järjestävät koulutustilaisuuden

OAJ Pohjanmaan jäsenyhdistyksille ja edelleen toimitettavaksi jäsenistölle

LIIKETTÄ KEHOLLE JA RAUHAA AIVOILLE

OAJ Pohjanmaa ja TJS- Opintokeskus kutsuvat opettajia Kuortaneen urheiluopistolle liikunnallisille virkistyspäiville. Etusija heillä, jotka eivät aiemmin ole vastaaville päiville osallistuneet.

Aika ja paikka: La 28.3.2026 alkaen klo 9.30 Kuortaneen urheiluopisto, Opistotie 1, 60300 Kuortane

Kohderyhmä: Tilaisuus on avoin kaikille OAJ Pohjanmaan jäsenille varhaiskasvatuksesta yliopistoon

Tavoite: Tutustuminen ja verkostoituminen. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen opetuksen ohella.

Kaikista liikunta- ja luento osuuksista vastaa Kuortaneen urheiluopisto.

Ohjelma lauantai 28.3.2026

- klo 9.30** Aamukahvi ja sämpylä (Veto luentosali, Kuortanehalli, 2. krs)
- klo 9.45** Tervetuloa OAJ Pohjanmaan terveiset jäsenille-
Alueasiantuntija Pia Latomäki
- klo 10.15** **Luento: Mistä löytää motivaatio liikkumiseen kiireisen arjen keskellä?**
(Veto luentosali, Kuortanehalli, 2. krs)
- klo 11.45** **Musiikkiliikuntaa, Annu Ridanpää-Taittonen**
(Liikuntahotelli 3. krs, aluekartta nro.24)
- klo 12.30** **Noutopöytälounas**
(Liikuntahotelli 1. krs, Ruoka haetaan Eppula buffetista ja pöydät varattuina Ravintola Aallon puolella)
- klo 13.30** **Luento: Energiaa lautaselta-ravinnon rooli aktiivisessa arjessa** (Veto-
luentosali)
- klo 14.30** **Toiminnallinen kehonpainoharjoittelu** (Painihallissa)
- klo 16.00** **Peseytymisen mahdollisuudet**
(Kuortanehalli miesten ja naisten suihkutilat tai Liikuntahotelli 3. krs miesten ja naisten peseytymisen tilat)
- klo 16.30 alkaen** **Noutopöytäpäivällinen**
(Liikuntahotelli 1. krs, Ruoka haetaan Eppula buffetista ja pöydät varattuina Ravintola Aallon puolella)

Tilaisuus on maksuton OAJ:n jäsenille. Matkakorvaukset maksamme 50 kilometrin ylittävältä osalta valtion matkustussäännön mukaan. Alla matkustussäännöt. **Matkustamme yhdessä.**

Huom! Ilmoittautuminen alkaa su 1.2.2026 klo 16:00 ja päättyy 22.2.2026 klo 16:00. Ennen tätä

saapuneita ilmoittautumisia ei huomioida. Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 50, ensikertalaiset ensisijalla.

<https://q.surveypal.com/Ilmoittautuminen-Liiketta-keholle-ja-rauhaa-aivoille-28.3.2026>

Koulutustilaisuuden toteutumisesta ja koulutukseen mukaan pääsystä lähetetään vahvistusviesti viikolla 10. Kurssivahvistukseen liitetään osallistujien nimi ja sähköpostiosoite. Vahvista lupa ilmoittautumislinkistä.

Ei- ilmoitetuista poisjääneistä laskutetaan kurssin järjestäjälle aiheutuneet ylimääräiset kulut suoraan asianomaiselta henkilöltä.

Tiedustelut, ilmoittautumisten muutokset ja peruutukset niina.suokas@oajpohjanmaa.fi.

Ohjelma, muutokset sisällössä mahdollisia.

Matkustetaan yhdessä!

Matkakorvaukset ja matkustussäännöt 8.1.2025 alkaen

Oman auton käytön periaatteet ja kilometrikorvaukset OAJ Pohjanmaan koulutus- ja jäsentilaisuuksiin.

Matkakustannukset korvataan (kilometrikorvaus valtion matkustussäännön mukaan)

- 30 km ylittävältä osalta, kun kyseessä on edunvalvonta- tai järjestökoulutus
- 50 km ylittävältä osalta, kun kyseessä on kulttuuri- ja liikuntapainotteinen tilaisuus, yleisöluento tai eläketietouskoulutus.

Poikkeuksena sopimuskoulutukset (mm. YT-koulutus), jossa kilometrikorvaukset maksetaan toteutuneen mukaan.

Suosimme julkisen liikenteen käyttöä ja maksamme matkakustannukset edullisimman matkustustavan mukaan.

Oman auton käyttö on sallittua vain, jos

- olet ilmoittautumisen yhteydessä antanut luvan nimesi näkymiseen osallistujalistassa
- julkinen kulkuväline ei mahdollista inhimillistä matkustus aikataulua
- autossa matkustaa useampi samaan tilaisuuteen tulija (matkalta tulijatkin otetaan myös kyytiin mahdollisuuksien mukaan)

Olethan ajoissa yhteydessä mahdollisiin kyytiin tuleviin osallistujiin. Epäselvissä tilanteissa ole yhteydessä järjestöassistentti Niina Suokkaaseen (niina.suokas@oajpohjanmaa.fi, 050 470 1199).

Matkakorvauslomakkeet toimitettava viikon sisällä järjestöassistentille.

OAJ Pohjanmaa ei maksa päivärahoja omista koulutuksista ja tilaisuuksista.

Joukossamme saattaa olla hajusteyliherkkiä henkilöitä, joten tulethan tilaisuuksiimme tuoksutta!
OAJ:n Pohjanmaan alueyhdistys noudattaa turvallisemman tilan periaatteita.

TERVETULOA VIRKISTÄYTYMÄÄN!



OAJ Pohjanmaan ohjeet tilaisuuksiin ilmoittautumisesta

1. Tilaisuuksiin ja koulutuksiin ilmoittautuminen

- Ilmoittaudu tilaisuuteen tai koulutukseen kutsussa mainittuun osoitteeseen annettuun päivämäärään mennessä.
- Peruutukset mahdollisimman varhain niina.suokas@oajpohjanmaa.fi
- Jokainen osanottaja ilmoittautuu henkilökohtaisesti, ilmoittautuminen tarkoittaa, että osallistut koulutukseen kokoaikaisesti. Noudata annettuja aikatauluja.

2. Osallistumisen peruuttaminen

- Jos peruutat ilmoittautumisesi ohjeen mukaan, sinulle ei aiheudu kustannuksia.
- Jos peruutat osanottosi ilmoittautumispäivän päättymisen jälkeen ilman lääkärintodistusta tai muuta pätevää selvitystä, veloitetaan Sinulta tilaisuuden tarjoilujen hinnat.

OAJ Pohjanmaan turvallisemman tilan periaatteet

OAJ Pohjanmaa noudattaa kaikessa toiminnassaan turvallisemman tilan periaatteita. Periaatteiden tavoitteena on

1. luoda fyysisistä tilaisuuksista, etätilaisuuksista tai esimerkiksi keskusteluryhmistä paikallaolijoille fyysisesti ja henkisesti turvallinen paikka.

2. taata yhdenvertainen, kunnioittava ja avoin ilmapiiri.

3. vahvistaa OAJ:n arvojen mukaista toimintaa.

Arvojamme ovat oikeudenmukaisuus, avoimuus ja vastuullisuus.

Osallistujien ja järjestäjien tulee kohdella toisiaan yhdenvertaisesti ilman minkäänlaista sukupuoleen, ikään, etniseen alkuperään, uskontoon tai vakaumukseen, poliittiseen tai muuhun mielipiteeseen, yhteiskunnalliseen alkuperään, terveydentilaan, vammaisuuteen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai muuhun tekijään perustuvaa erotusta. Jokaisella on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi tapahtumissa ilman pelkoa minkäänlaisesta seksuaalisesta, fyysisestä tai verbaalisesta häirinnästä tai ahdistelusta. Rasismi ja syrjintä eivät kuulu toimintaamme. Epäasiallista käytöstä on myös esimerkiksi toisen vähättely tai ohittaminen keskustelussa edellä mainituin perustein.

Turvallisemman tilan periaatteiden lähtökohta on, että kohtelemme muita kuten haluaisimme itseämme kohdeltavan. Tämän toteutumiseksi toimimme seuraavien periaatteiden mukaisesti:

Kunnioita jokaisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa sekä itsemääräämisoikeutta. Kunnioita toisten yksityisyyttä ja muista, että jokainen määrittelee omat fyysiset ja psyykkiset rajansa.

Kohtaa toiset tasavertaisina. Anna tilaa keskustelulle, kuuntele ja ole avoin osallistujien moninaisuudelle ja erilaisille mielipiteille. Ole valmis oppimaan ja kehittymään. Huolehdi omasta ja toisten hyvinvoinnista parhaasi mukaan.

Tiedosta omat ennako-oletuksesi ja tarkastele kriittisesti omaa ajatteluasi. Älä pidä omia näkemyksiäsi ainoina oikeina. Älä tee oletuksia esimerkiksi toisten sukupuolesta, taustasta, perhesuhteista tai mielipiteestä. Pyri osaltasi purkamaan stereotypioita. Edistä oikean tiedon leviämistä ja estä väärän tiedon leviämistä. Ajattele ja ennakoi. Huomioi, että oma vakiintunut tapa ajatella voi joskus loukata toisia.

Tunnista ja puutu syrjintään, häirintään ja epäasialliseen kohteluun. Puuttuminen on jokaisen tehtävä. Opi tunnistamaan häirintä ja muu epäasiallinen kohtelu ja puutu siihen ottamalla asia puheeksi rauhallisesti mahdollisuuksien mukaan jo tilanteessa.

Älä vähättele toisen kokemusta. Pyydä anteeksi, jos olet itse loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. Pyri myös tunnistamaan oma valta-asetelmasi suhteessa muihin.

Pyrimme huomioimaan esteettömyyden kaikissa tilaisuuksissa. Jos tila ei ole esteetön, kerromme siitä tapahtumakuvauksen yhteydessä.

Turvallisemman tilan periaatteista muistutetaan osallistujia kaikessa toiminnassamme.

Toimi näin, jos koet jonkun rikkovan turvallisemman tilan periaatteita OAJ Pohjanmaan toiminnassa:

1. On tärkeää, että osallistujat puuttuvat itse epäasialliseen käyttäytymiseen mahdollisimman nopeasti ja asiallisesti. Ota ensisijaisesti asia puheeksi kyseisen henkilön kanssa. Ihminen voi erehtyä, ja keskustelun kautta hänellä on mahdollisuus muuttaa toimintaansa. Mikäli et saa asiaa ratkaistua tai et voi/ halua ottaa asiaa itse puheeksi, toimi kohdan 2 tai 3 mukaan.
2. OAJ Pohjanmaan toimijat on tapahtumissa osallistujia varten. Ota tarvittaessa yhteyttä paikan päällä olevaan OAJ Pohjanmaan edustajaan, joka keskustelee asian kanssasi läpi. Sen jälkeen joko hän tai toinen OAJ Pohjanmaan edustaja tai nämä yhdessä ottavat asian puheeksi sen henkilön kanssa, jonka koet rikkoneen periaatteita. Välitämme hänelle kokemuksen turvallisuudentunteesi loukkaamisesta ja edistämme näin tilanteen rauhoittumista.
3. Mikäli häiritsevä käytös on toistuvaa ja näkyvää, OAJ Pohjanmaan edustajalla on mahdollisuus pyytää turvallisuutta rikkovaa henkilöä poistumaan tilaisuudesta. OAJ Pohjanmaan edustaja toimii tilanteessa mahdollisimman hienotunteisesti