

Kauppapuistikko 4 as 20, 65100 Vaasa
050 4701199
niina.suokas@oajpohjanmaa.fi

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 22.4.2023 alkaen klo 9.30 Kuortaneen urheiluopistolla osoitteessa Opistotie 1, 63100 Kuortane.

Kohderyhmä: Tilaisuus on avoin kaikille opettajaryhmille; varhaiskasvatuksen opettajista yliopistolehtoreihin.

Kaikista liikunta osuuksista vastaavat Kuortaneen urheiluopiston ohjaajat.

Ohjelma lauantai 22.4.2023

- klo 09.30 Tervetuloa - Aamukahvi ja suolapala
- klo 10.00 Luento Teamsin välityksellä.
"Opettajan sujuva aivotyö" Liisa Puskala Työterveyslaitos
- klo 11.15 Kuntojumppa
- klo 12.30 Noutopöytälounas
- klo 13.15 Hyvinvointiluento: "Rauhaa aivoille"
Luennoijana psykkinen valmentaja Tiina Vainionpää
- klo 14.30 Kehonhuolto venyttelyt ja rentoutus
- klo 15.30 Uimahalli ja palautumiskeskus yleisövuorolla
- klo 16.30–19.00 Noutopöytäpäivällinen

Tilaisuus on maksuton OAJ:n jäsenille. Matkakorvausten omavastuu 50 km ja sen jälkeen maksamme Vessin mukaan matkakorvauksia. **Yhteiskyydit suositeltavia!**

Huom! Ilmoittautuminen alkaa su 26.2.2023 klo 16:00 ja päättyy 2.4.2023 klo 16:00. Ennen tätä saapuneita ilmoittautumisia ei huomioida. Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 60, ensikertalaiset ensisijalla.

<https://q.surveypal.com/Liiketta-keholle-ja-rauhaa-aivoille-22.4.2023-->

Koulutustilaisuuden toteutumisesta ja koulutukseen mukaan pääsystä lähetetään vahvistusviesti viikolla 14. 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.

Yhteiskyydit suositeltavia, matkustetaan yhdessä!

TERVETULOA VIRKISTÄYTYMÄÄN!



Koulutusohje

1. ILMOITTAUTUMINEN

- Ilmoittaudu kutsussa olevan linkin kautta ja vastaa sivulla esitettyihin kysymyksiin. Jos linkki ei aukea suoraan, paina linkin päällä Ctrl + napsautus hiiren vasemmalla.
- Valmistaudu kertomaan etu- ja sukunimesi, sähköpostiosoitteesi ja mahdollinen erityisruokavaliosi.
- Jos kysymyksessä on yönyli koulutus, kerro myös tarvitsetko majoituksen ja mahdollinen huonekaveritoiveesi.
- Huomioithan, että emme voi ottaa vastaan ryhmäilmoittautumisia.
- Myöhässä saapuneita ilmoittautumisia emme voi huomioida, sillä tila- ja ruokailuvaraukset täytyy toimittaa määräpäivään mennessä.
- Kurssivahvistukseen liitetään osanottajien nimitieto ja sähköpostiosoite. Jos sinulla on jotakin näitä julkaistavia tietoja vastaan, ole yhteydessä aluetoimistoon niina.suokas@oajpohjanmaa.fi.
- Ilmoittautumisesi on saapunut perille, kun tulee teksti: "Kiitos vastauksestasi. Kysely on nyt päättynyt, voit sulkea sivun".

2. OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN (tapahtuma/tilaisuus, majoitus ja ruokailut)

- Peruuta osallistumisesi heti esteen ilmaannuttua, kuitenkin viimeistään 7 vrk ennen tilaisuutta. Poikkeuksena yönyli koulutukset 28 vrk ennemmin. Äkillisen sairaustapauksen sattuessa toimitetaan kopio lääkärintodistuksesta järjestöassistentille, jolloin ilmoittautuneelle ei aiheudu kuluja.
- Ilman peruutusta poisjääneiltä veloitetaan toteutuneiden kulujen mukaiset kustannukset jäseneltä itseltään.

- Huomioithan, että voit myös järjestää tilallesi toisen osallistujan.
- Noudata annettuja aikatauluja. Osallistuminen edellyttää läsnäoloa koko tilaisuuden ajan.

3. MATKUSTAMINEN

- Suosimme kimpapakyytejä ja julkisia kulkuneuvoja
- Oman auton käyttäminen korvataan, jos se lukee kutsussa.

3.1 KILOMETRIKORVAUKSET

- Kilometrikorvaukset maksetaan seuraavissa tapauksissa:
 - Aktiivien koulutukset (pääluottamusmiesten, työsuojeluvaltuutettujen, puheenjohtajien ym. yhdistystoimijoiden koulutukset).
 - Tietyille kohderyhmille suunnatut koulutukset.
- Jäsenille maksetaan 50 km:n ylittävältä osalta matkakorvauksia Vessin mukaan yleisöluennoista, eläkeluennoista ja liikunta- ja/kulttuuripainotteisista luennoista sekä virkistyspäivistä/illoista.
- Matkakustannuksista ei lähetetä maksutositteita, jokainen voi ne itse tarvittaessa tarkistaa tulorekisteristä.

3.2. PÄIVÄRAHA

- Alueyhdistyksen koulutuksista ei makseta päivärahaa.

4. MAHDOLLINEN MAJOITUS

- Majoitusvaraukset tehdään keskitetysti, mikäli se kutsussa mainitaan.
- Majoitus on kahden hengen huoneessa.
- Yhden hengen huoneen lisämaksun maksaa kurssilainen itse.

5. RUOKAILUT

- Ruokailu varataan kaikille, myös ei-majoittuville kurssilaisille.
- Jos et osallistu ruokailuun (lounas- ja/tai päivällinen/illallinen), kerro siitä koulutukseen ilmoittautumisen yhteydessä tai OAJ Pohjanmaan aluetoimistolle viimeistään viisi vuorokautta ennen tilaisuutta.

EPÄSELVISSÄ TAPAUKSISSA OTA YHTEYS TOIMISTOOMME

sähköpostilla [niina.suokas\(at\)oajpohjanmaa.fi](mailto:niina.suokas(at)oajpohjanmaa.fi) tai puhelimitse 050 470 1199.

Toimistomme on avoinna tiistaina, keskiviikkona ja torstaina klo 8–15.

OAJ POHJANMAA TOIVOTTAÄ SINUT LÄMPIMÄSTI TERVETULLEEKSI KOULUTUKSEEN!