



Tukea työssäjaksamiseen
VOPE-koulutuksesta!
VOPE = Virtaa Opelle

Aika	21-22.9.2019
Paikka	Siuntion kylpylä, Lepopirtintie 80, Siuntio
Hinta alueyhdistyksen jäsenille	50 € (majoitus 2 hh)
Kohderyhmä	Kaikki OAJ Pääkaupunkiseudun alueyhdistykseen kuuluvat jäsenet. Ensisijaisesti ne jäsenet, jotka eivät ole koulutukseen aiemmin osallistuneet. Aktiivisuuspassiin merkintä tästä tapahtumasta- ota oma mukaasi/ saat aktiivisuuspassin tilaisuudessa.

Alustava ohjelma

Lauantai 21.9.2019

- 10.00 Bussikuljetus lähtee Helsingistä Kiasman pysäkiltä (Kyltti OAJ PKS)
- 11.00 -11.30 Tervetulokahvit Siuntion kylpylässä
- 12.00- 13.00 Koulustuimi esittäytyy. Ajankohtaista edunvalvonnasta, aktiviteetteihin ilmoittautuminen, mahdolliset majoitusasiat, liikuntaryhmän (Vesiliikunta/Somatic Pilates) valinta-lista kiertää
- 13.00 -14.00 Lounas
- 14.00 -15.30 Työhyvinvointi- luento: Tea Jokiranta, työhyvinvoinnin asiantuntija
- 16.15-17.00 Vapaa-ajan aktiviteetit
Vesiliikunta - 25 osallistujaa
Somatic Pilates - 25 osallistujaa
- 17.00–18.45 Omaa vapaata aikaa
- 19.00 Illallinen ruokajuomineen

Sunnuntaina 22.9.2019

- Aamiainen ja omaa vapaata aikaa
- Koulustuimi tavattavissa aamiaisen jälkeen. Huoneiden luovutus klo 12.00.
- 13.00-14.00 Lounas
- 14.30 Bussikuljetus lähtee Helsinkiin

Ilmoittautuminen vain henkilökohtaisesti alueyhdistyksen sivujen kautta 1.9.-13.9.2019:

<https://oajpaakaupunkiseutu.fi/tapahtumat-kauppa/> Muista merkitä ilmoittautumislomakkeeseen, mikäli tulet tilaisuuteen omalla autolla/ muulla kyydillä kuin bussikuljetuksella!

HUOM! Tähän koulutukseen ei voi osallistua vain osittain! Ilmoittautuessasi sitoudut olemaan koulutuksessa läsnä sen alusta loppuun asti ja noudattamaan alueyhdistyksen koulutusohjeita <https://oajpaakaupunkiseutu.fi/koulutusohjeet/>

Osallistumisilmoitukset ja maksuasiat ja mahdolliset peruutukset: virve.bjorklund@hoay.fi ja viikkoa ennen lähtöä yhteydenotot suoraan ulla.jauhiainen@laurea.fi

Lisätietoja ja bussimatkoilla mukana koulustuimista:

Koulutusvastaava Ulla Jauhiainen (ulla.jauhiainen@laurea.fi), 046 8567346 ja
Annika Arstila-Aaltonen (annika.arstila-aaltonen@eduvantaa.fi), 0504096456