

Sinä kokenut opettaja, joka olet ollut työssä jo yli 15 vuotta



## ”Onko elämässäsi kipinää?”

koulutus- ja virkistystapahtuma  
pe 13.- la 14.11.2015  
Rantasipi Rukahovissa Kuusamossa

OHJELMA:

### Perjantai 13.11.

- 18.00 Tulokahvit
- 18.15-  
19.00 Ajankohtaiskatsaus  
Alueyhdistyksen puheenjohtaja Erkki Eilola
- 19.15-  
20.15 Kevyttä verryttelevää iltaliikuntaa
- 21.00 Illallinen ravintola Kaltiokivi

### Lauantai 8.11.

- 9.00-  
10.00 Aamun avaus venytellen ja vanutelle
- 10.00-  
11.00 Hyvinvointi ja ravinto ( luento )
- 11.30-  
13.00 Ulkoilua ohjatusti Rukan maisemissa
- 13.30 Lounas ja kotiinlähtö

**Sitovat ilmoittautumiset** oheisen linkin kautta <https://my.surveypal.com/KOPE-15-Rukalla>

Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 28.10 kello 08.00 ja päättyy 5.11. kello 15 tai aiemmin, mikäli kaikki paikat ovat menneet. Mukaan mahtuu 40 ensimmäistä.

Mikäli linkki ei avaudu, kopioi se osoitekenttään niin pääset ilmoittautumissivulle.

Koulutustapahtuma on maksuton, mutta matkakustannuksista jokainen osallistuja huolehtii itse.

OAJ Pohjois-Pohjanmaan alueyhdistys /koulutustiimi