

TERVETULOA LOUNAI-SUOMEN LIIKKUVA KOULU JA OPISKELU SEMINAARIIN
31.10. - 1.11.2019 TURKUUN JA LAIVALLE

”Lämpimästi tervetulo Liikkuva koulu ja opiskelu ei sunnuntai-seminaariin. Meitä on lähes seminaariin kyllä noin 190 henkilöä, joten varaathan aikaa saapumiseen! Seminaari alkaa aikataulun mukaisesti, joten olethanne ajoissa paikalla.



Alueella on ainoastaan rajallinen määrä pysäköintipaikkoja! Tulkaa mieluummin porukkas- tai linja-autolla.

SEMINAARIIN SAAPUMINEN JA PYSÄKÖINTI

KUPITTAAN PALLOILUHALLI: [Lemminkäisenkatu 32 a](#), pääsisäänkäynti. Tästä pääset [Palloiluhallin pysäköintikarttaan](#). Tämän lisäksi lähellä sijaitsee myös maksullinen [pysäköintihalli P-Joukahaisenkatu 8](#). Hallille pääset myös kätevästi mm. seuraavilla FÖLIN bussilinjoilla: 32 A, 32 (Kupittaa asema). **Tilauslinja-autojen pysäköinti on hallin takana.**

TURUN AMK (Turun Ammattikorkeakoulu): [Lemminkäisenkatu 30, Turku](#). Pysäköinti samoin kuin Kupittaa Palloiluhallissa.

SATAMA: Turun Siljan terminaali, [Linnankatu 91](#). Satamaan pääset bussilla numero 1. Satamassa on maksullinen pysäköinti. Maksuvaihtoehtoina ovat kolikot, Credit- ja Debit-kortit sekä mobiilimaksaminen (EasyPark ja ParkMan). Terminaalissa ei ole pankkiautomaattia (lähin pankkiautomaatti Viking Linen terminaalissa).

SEMINAARIIN ILMOITTAUTUMINEN**ILMOITTAUTUMINEN LIIKKUVA KOULU TOIMINNALLINEN OSIO,**
KUPITTAAN PALLOILUHALLILLA

Ilmoittautuminen pääsisäänkäynnin jälkeen aulassa **klo 12.00-13.00**. Ilmoittautumisen jälkeen on tarjolla kahvi/tee, karjalanpiirakka, mahdollisuus tutustua esittelyosastoihin sekä liikuntavaihtojen vaihto.

Seminaarin yhteinen aloitus tapahtuu liikuntahallin ensimmäisessä lohkossa (sisäliikuntaan osallistuvat) sekä liikuntahallin yläaulassa klo 12.50 (ulkoliikuntaan osallistuvat), jonka jälkeen jakaantuminen ilmoittautumisvaiheessa tehtyjen valintojen mukaan liikuntapaikoille (saat kirjakuoren, jossa valintasi). Ohjelma alkaa klo 13.00 toimintapisteillä. Yhden toimintapisteen kesto on 45 minuuttia, jonka jälkeen on siirtyminen seuraaville liikuntapisteille.

ILMOITTAUTUMINEN LIIKKUVA KOULU PALKITSEMINEN JA TULEVAISUUS OSIO,
TURUN AMK:N TILAT

Jos olet **VARANNUT PAIKAN klo 17.00 alkavaan** Liikkuva koulu palkitseminen ja tulevaisuus -tilaisuuteen, ilmoittautuminen tapahtuu auditorio Lemminkäisen edessä.

LAIVALIPPujen JAKO

Laivaliput jaetaan kahdessa eri paikassa. Jos olet osallistumassa päivätilaisuuteen, saat lippusi ennen Liikkuva koulu palkitseminen ja tulevaisuus -tilaisuuden alkua klo 16.00-17.00 Turun AMK:n aulatilassa.

SUORAAN SATAMAAN TULIJAT

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
(LiikU) Humalistonkatu 6, 20100 TURKU.
www.liiku.fi Puhelin (02) 5151 900.

Silja Linen terminaalin alakerta, ”LiikUn” jakopiste (liukuportaiden vasemmalla puolella oleva tiski) klo 19.00 alkaen. Jos olet ilmoittanut tulevasi suoraan satamaan, saat lippusi sieltä.

RUOKAILUT

Seminaarin hintaan sisältyvät valintasi mukaiset tarjoilut. Ennakkoon ilmoitetut erikoisruokavaliot ovat huomioitu. Laivalla Buffet-illallinen alkaa klo 20.15 ja aamiaistarjoilu ohjelman mukaan klo 8.00. Buffet-lounas laivalla alkaa klo 14.00. Pöydissä on tunnus: L-S Liikkuva koulu ja opiskelu seminaari.

AIKATAULU Koko seminaarin ajan noudatamme Suomen aikaa!

VALITUT TEEMAT JA VARUSTEET

Olet valinnut ennakkoon, teemat, joihin osallistut. Olemme jakaneet tulijat ryhmiin. **Ilmoittautuessasi saat nimelläsi kuoren, jossa ovat torstain teemavalinnat. Laivalippujen jaon yhteydessä saat nimelläsi kuoren, jossa ovat perjantain teemavalinnat.**

Torstaina teemojen liikuntavarustus:

- Teemat 1-8 sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät sekä juomapullo (Palloiluhallin kentälle ei saa mennä ulkojalkineissa)
- Teemat 9, 10, 11, 12 ja 13 säänmukainen ulkoliikuntavarustus, ulkotiloissa ei ole wc mahdollisuutta.
- Peseytymismahdollisuus on Kupittaaan palloiluhallissa.

Perjantain liikuntapajoihin Teemat 7 ja 8 sisäliikuntavarusteet, muihin teemoihin sopii rento vaatetus.

ESITTELYOSASTOT

Kupittaaan Palloiluhallissa pääset tutustumaan tuoteosastoihin klo 12.00 alkaen.

LINJA-AUTON AIKATAULU JA PYSÄKIT

Kuljetus (Lyttylän liikenne) järjestetään vain ennakkoon varanneille. Linja-auto pysähtyy vain määritellyillä pysähdyspaikoille seuraavalla aikataululla:

Porista Turkuun

Porin Tiilimäen Hesburger lähtee klo 9.00

Rauman Kortelan ABC lähtee klo 10.00

Kupittaaan palloiluhallilla perillä n. klo 11.30

Satamaan kuljetus lähtee klo 18.50 Turun AMK:n edestä

Bussivastaavina toimivat Sari Laaksonen ja Elina Setälä, LiikU, puh. 040 9000 848

Turusta Poriin

Satamasta kuljetus lähtee n. klo 19.30

Rauman Kortelan ABC n. 20.30

Pori Tiilimäen Hesburger n. 21.30

OSALLISTUMISMAKSU JA PERUUTUSEHDOT

Oman valintasi mukaan seminaariin sisältyy:

- A. Toiminnallinen osuus Kupittaaan palloiluhallissa, sis. kahvin/teen, suolainen ja koulutuksen**
- B. Liikkuva koulu palkitseminen ja tulevaisuus -osio, sis. kahvin/teen, keittolounaan ja luennot**
- C. Liikkuva koulu merellä, sis. laivan meno-paluumatkan valitussa 2-3 henkilön hytissä, buffet -illallisen, -aamiaisen, -lounaan, kokouskahvit tarjoiluineen sekä seminaariohjelman materiaaleineen**

Peruutusehdot: viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen peruutetuista matkoista emme pysty enää hyvittämään matkan hintaa. Mikäli peruutus on välttämätön, tulee korvaus hakea mahdollisesta henkilökohtaisesta matkavakuutuksesta. Olethan ystävällinen ja ilmoita LiikUun mahdollisesta peruutuksesta. Osallistumismaksu tulee maksaa eräpäivään mennessä. Laskun lähetämme ilmoittautumisen yhteydessä annettujen tietojen perusteella. Lasku on perintäkelpoinen. Sairaustodistus toimitetaan LiikUn toimistolle. LiikU pidättää oikeuden muutoksiin. Tähän hankkeeseen olemme saaneet avustusta Suomen opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Mahdolliset seminaaria koskevat tiedustelut voi osoittaa seuraaville tahoille:

Karita Toivonen, kehittämisspäälikkö, LiikU

040 9000 841 karita.toivonen(at)liiku.fi

Susanna Eränen, koulutussihteeri, LiikU

02-5151 911 susanna.eranen(at)liiku.fi

Lounais-Suomen Aluehallintovirasto
TIINA KAIJANEN

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
KARITA TOIVONEN

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
(LiikU) Humalistonkatu 6, 20100 TURKU.
www.liiku.fi. Puhelin (02) 5151 900.

Liikunta elämäntavaksi!

liiku

SEMINAARIN OHJELMA

TORSTAI 31.10.2019

Aloitukset ja ilmoittautuminen ennakkovalinnan mukaan

LIIKKUVA KOULU, TOIMINNALLINEN OSIO, KUPITTAAN PALLOILUHALLI

- 12.00 Ilmoittautuminen, tulokahvi/tee ja karjalanpiirakka, Kupittaa palloiluhallin aulatilalla.
HUOM! Luethan saapumis- ja ilmoittautumisohjeet ensimmäiseltä sivulta.
- Mahdollisuus tutustua tuotesastoihin: Kompan Suomi Oy, Lappset Group Oy, Lekolar-Printel Oy, Polar Elektro Finland Oy, PRF, SuperPark, Tevella Oy, Ukk-Instituutti, Back to Move! -hanke, sekä LiikU.
- Liikuntavaatteiden vaihto
- 13.00 **Liikkuva koulu, toiminnallinen osio**; teemat ennakkovalinnan mukaan, saat ilmoittautuessasi kirjekuoren, josta näet valintasi.
Yhteinen aloitus tapahtuu liikuntahallin ensimmäisessä osiossa (sisäliikunta aloitus) ja yläaulassa (ulkoliikunta aloitus) klo 12.45, jonka jälkeen jakaantuminen ilmoittautumisvaiheessa tehtyjen valintojen mukaan liikuntapaikoille.
- 14.00 Suihku ja vaatteiden vaihto

LIIKKUVA KOULU PALKITSEMINEN JA TULEVAISUUS, TURUN AMK:N AUDITORIO LEMMINKÄINEN

- 16.00-17.00 Kasvissoseikeitto, raejuusto ja krutonki, leipävalikoima ja levite, maito/vesi/mehu, kahvi/tee, keksi
- 17.00 **Tervetuloa** – Lounais-Suomen Aluehallintoviraston puheenvuoro
Esko Lukkarinen, johtaja
Vuoden Liikkuva koulu –palkinto 2019
- Oppimisen tulevaisuus**
Ilkka Halava, tulevaisuustutkija, Prime Frontier Oy
- Liikkuminen, keskittymiskyky ja oppiminen**
Ajankohtaista tutkimustietoa liikunnan vaikutuksista aivojen terveyteen sekä oppimiseen
Juho Strömmer, psykologi, psykologian tohtori, Jyväskylän yliopisto
- 19.00 **Siirtyminen Silja Linen terminaaliin, loput laivaliput jaetaan alakerran jakotiskillä**
20.15 **Laiva lähtee**
20.15 **Buffet-illallinen** **Grande Buffet, kansi 7, keula**
pöydät merkitty ”L-S Liikkuva koulu ja opiskelu seminaari”

LIIKKUVA KOULU MERELLÄ

PERJANTAI 1.11.2019

SUOMEN AIKAA

- 08.00 **Aamiainen** **Grande Buffet, kansi 7, keula**
09.30-10.00 **Yhteinen aloitus** **Kokoustilat, kansi 5, keula**
Non-stop kahvi/tee + keksi tarjolla kokoustiloissa teemojen ajan
- 10.00-13.45 **Teemat ennakkovalinnan mukaan (valintasi kirjekuoresta)**
Kokoontuminen kokousosastolla ja jakaantuminen teemoihin
- 14.00 **Buffet-lounas** **Grande Buffet, kansi 7**
pöydät merkitty ”L-S Liikkuva koulu ja opiskelu seminaari”
- 19.15 **Ostosaikaa ja vapaata ohjelmaa. Huom! Fashion ja Parfymeria aukeaa klo 15.30, Tax Free aukeaa klo 16.30.**
Laiva saapuu Turun satamaan, hyvää kotimatkaa!
- n. 19.30 Kuljetus lähtee Poriin Satamarakennuksen edestä ennakkoon varanneille

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
(LiikU) Humalistonkatu 6, 20100 TURKU.
www.liiku.fi. Puhelin (02) 5151 900.

Liikunta elämäntavaksi!

LiikU