

*Opintopäivät Helsingissä 4.-5.2.2011*

# *Helmiä Helsingistä*

*Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry*



## Ohjelma

### Perjantai 4.2.

08.00–10.00	Ilmoittautuminen	<i>Liikuntamyly, Myllypurontie 1</i>
10.00–10.15	Päivien avaus Liiton tervehdys Helsingin kaupungin tervehdys	<i>Toimikunnan puheenjohtaja Sari Häkkinen Puheenjohtaja Riitta Pääjärvi-Myllyaho Liikuntajohtaja Anssi Rauramo</i>
10.15–11.00	Liikkuva koulu-hanke ja kokemuksia koulun liikunnallistamisesta	<i>Rehtori Sami Kalaja</i>
11.00–11.15	Päivien ohjelman esittelyä	<i>Sari Häkkinen</i>
11.15–11.30	Vuoden liikunnanopettajan julkistaminen	
11.40–12.40	Liiton kevätkokous	<i>alakerran kokoustila</i>
11.30–14.00	Lounas Näyttelyihin tutustuminen	<i>Liikuntamyly Liikuntamyly</i>
12.45–18.00	Demonstraatiot erillisen ohjelman mukaan	<i>Liikuntamyly Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9</i>
16.30–19.00	Päivällinen	<i>Liikuntamyly</i>

21.00–

### Iltaohjelma

Different Apen tahdittamana  
Helsinki Club, Kluuvikatu 8

### Lauantai 5.2.

8.45–14.00	Demonstraatiot erillisen ohjelman mukaan <i>Mäkelänrinteen urheilukeskus, Mäkelänkatu 49 Mäkelänrinteen lukio, Mäkelänkatu 47 Merihaan palloilutalo, Haapaniemenkatu 14 B</i>	
11.00–14.00	Lounas	<i>Mäkelänrinteen lukion kouluravintola, Mäkelänkatu 47</i>

#### Mäkelänrinteen lukion auditorio

14.15–15.00	Opettaja - esiintyjä	<i>Liikunnan lehtori Seppo Kumpulainen ja Puhetekniikan lehtori Ritva Koivunen, Teatterikorkeakoulu</i>
15.00	Päivien päätös ja viestin vaihto	

Näyttelyt  
Liikuntamylyssä  
Perjantaina  
klo 8.00-19.00

Lauantaina  
Merihaan palloilutalolta on bussikuljetus  
Mäkelänrinteen urheilukeskukseen klo 11.10.  
Muut liikkumiset osallistajat hoitavat itse.  
Vahvistuskirjeeseen tulee julkisen liikenteen  
liikkumisopas.



## PERJANTAI 4.2. Liikuntamyylly

Liikuntamyylly Telinefila	Liikuntamyylly Heittopääty	Liikuntamyylly YU-alue	Liikuntamyylly Pelikentät	Liikuntamyylly Kamppailusali	Liikuntamyylly Tanssisali
Klo 12.45-13.45	Klo 12.45-13.45	Klo 12.45-13.45	Klo 12.45-13.45	Klo 12.45-13.45	Klo 12.45-13.45
Telinevoimistelu <i>Topi Taskinen</i>	YU:n heittolajit <i>Harri Laiho</i>	Verryttelyillä on väliä <i>Irja Lahtinen</i>	Capoeira <i>Markus Vainio-Mattila</i>		Zumba <i>Päivi Christensen</i>
Klo 14.00-15.00	Klo 14.00-15.00	Klo 14.00-15.00	Klo 14.00-15.00	Klo 14.00-15.00	Klo 14.00-15.00
Telinevoimistelu <i>Topi Taskinen</i>	YU:n heittolajit <i>Harri Laiho</i>	Aitajuoksutekniikat <i>Lotta Bryggare</i>	Salibandy <i>Kim Sällström</i>	Akrobatiaa ja Sirkustelua <i>Jani Hurmerinta</i>	Power Mover <i>Minni Arposuo</i>
Klo 15.30-16.30	Klo 15.30-16.30	Klo 15.30-16.30	Klo 15.30-16.30	Klo 15.30-16.30	Klo 15.30-16.30
Telinevoimistelu <i>Topi Taskinen</i>	Sali ja puistogolf <i>Antti Rimpiläinen</i>	Aitajuoksutekniikat <i>Lotta Bryggare</i>	Salibandy <i>Kim Sällström</i>	Akrobatiaa ja Sirkustelua <i>Jani Hurmerinta</i>	Bodypercussio <i>Elina Kivelä-Taskinen</i>
Klo 17.00-18.00	Klo 17.00-18.00	Klo 17.00-18.00	Klo 17.00-18.00	Klo 17.00-18.00	Klo 17.00-18.00
Tasapainoilua <i>Martti Iivonen</i>	Sali ja puistogolf <i>Antti Rimpiläinen</i>	Verryttelyillä on väliä <i>Irja Lahtinen</i>	Capoeira <i>Markus Vainio-Mattila</i>		Bodypercussio <i>Elina Kivelä-Taskinen</i>

## PERJANTAI 4.2. Pallomyylly

Pallomyylly 1	Pallomyylly 2	Pallomyylly 3
Klo 12.45-13.45	Klo 12.45-13.45	Klo 12.45-13.45
Rugby <i>Juuso Siren</i>	Futbol á la Brazil <i>Heikki Saloranta</i>	Kin-Ball <i>Niko Savinainen</i>
Klo 14.00-15.00	Klo 14.00-15.00	Klo 14.00-15.00
Rugby <i>Juuso Siren</i>	Pesäpallo <i>Sami-Petteri Kivimäki</i>	
Klo 15.30-16.30	Klo 15.30-16.30	Klo 15.30-16.30
Lacrosse <i>Helsinki Lacrosse</i>	Pesäpallo <i>Sami-Petteri Kivimäki</i>	
Klo 17.00-18.00	Klo 17.00-18.00	Klo 17.00-18.00
Lacrosse <i>Helsinki Lacrosse</i>	Futbol á la Brazil <i>Heikki Saloranta</i>	Kin-Ball <i>Niko Savinainen</i>

## LAUANTAI 5.2. Merihaan Palloilutalo

Merihaan Palloilutalo Salibandykenttä	Merihaan Palloilutalo Squash	Merihaan Palloilutalo Tennis
Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45
Käsipallo <i>Lehtonen ja Rautajoki</i>	Squash <i>Markku Hyrske</i>	Tennis <i>Susanna Etumäki</i>
Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05
Käsipallo <i>Lehtonen ja Rautajoki</i>	Squash <i>Markku Hyrske</i>	Tennis <i>Susanna Etumäki</i>

## LAUANTAI 5.2. Mäkelänrinne

Uimahalli Hyppyallas	Uimahalli Radat	Mäkelänrinne Liikuntahalli 1	Mäkelänrinne Liikuntahalli 2	Mäkelänrinne Liikuntahalli 3	Mäkelänrinne lukio Auditorio	Mäkelänrinne lukio Luokkatila
Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45	Klo 8.45-9.45
Alkeisuimahypyt <i>Susanna Saari</i>		Hiphop <i>Anna-Maria Nurmi</i>	Hyppynaru <i>Sanna Laine</i>	Kuntotanssi <i>Jari Karttunen</i>	Tanssin liikeilmaisuus <i>Kaisa Hahl</i>	
Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05	Klo 10.05-11.05
Vesipelit <i>Susanna Saari</i>		Paritanssiklinikka <i>Sami Kivimäki</i>	Fastscoop <i>Jussi Riihonen</i>	Kuntotanssi <i>Jari Karttunen</i>	Feldenkrais <i>Pirkko Kantinkoski</i>	
Klo 11.30-12.30	Klo 11.30-12.30	Klo 11.30-12.30	Klo 11.30-12.30		Klo 11.30-12.30	Klo 11.30-12.30
Hengen- pelastusuinti <i>Susanna Saari</i>	Sekauintitekniikat	Hiphop <i>Anna-Maria Nurmi</i>	Lentopallo <i>Eddy Quinones</i>		Feldenkrais <i>Pirkko Kantinkoski</i>	Teknologia ja fyysinen aktiivisuus <i>Mikkola, Korkala, Uronen</i>
Klo 12.55-13.55	Klo 12.55-13.55	Klo 12.55-13.55	Klo 12.55-13.55		Klo 12.55-13.55	Klo 12.55-13.55
Vesipelit <i>Susanna Saari</i>	Sekauintitekniikat	Paritanssiklinikka <i>Sami Kivimäki</i>	Lentopallo <i>Eddy Quinones</i>		Zumba <i>Päivi Christensen</i>	Teknologia ja fyysinen aktiivisuus <i>Mikkola, Korkala, Uronen</i>

## Kohderyhmä

Liikuntaa ja terveystietoa opettavat opettajat, alan opiskelijat sekä muut liikunta- ja terveystieteistä kiinnostuneet

## Järjestäjät

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry yhteistyössä Helsingin seudun Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n kanssa

## Osallistumismaksu

**Perjantai-lauantai:** sisältäen ohjelman, materiaalin, todistuksen, lounaat, päivällisen (pe), sisäänkäynti-iltajuhlaan

**Perjantai tai lauantai:** sisältäen ohjelman, materiaalin, todistuksen, lounas, yhden päivän osallistujat voivat ostaa lipun perjantain päivälliselle (10 €) ja iltatilaisuuteen ovelta (10 €)

### ❖ Perjantai-lauantai

Jäsenet: 140 €, 13.1.2011 jälkeen: 170 €  
Opiskelijat, työttömät, hoito- ja vuor.vap. olevat: 80 €, 13.1.2011 jälkeen 110 €

### ❖ Perjantai tai lauantai

Jäsenet: 90 €, 13.1. 2011 jälkeen 120 €  
Opiskelijat, työttömät, hoito- ja vuor.vap.olevat: 60 €, 13.1.2011 jälkeen 90 €

Todistus oikeudesta alennettuun maksuun esitettävä ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumisaikana 13.1. umpeuduttua on maksu 30 € korkeampi kaikissa hintakategorioissa.

## Ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset 13.1.2011 mennessä oheisella lomakkeella tai [www.liito.fi](http://www.liito.fi). Vahvistamme sähköisen ilmoittautumisen vastaanoton. Vahvistuskirje ja lasku lähetetään n. viikon sisällä ilmoittautumisen saapumisesta. Lopullinen varmistus osallistumisesta tapahtuu maksamalla osallistumismaksu laskussa mainittuun eräpäivään mennessä.

## Majoitusvaraukset

### Kiintiövaraukset hotelleista:

- ❖ Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4  
75 €/1 hh/vrk, 85 €/2 hh/vrk  
Varaukset puh. 020-1234 600, [sokos.hotels@sok.fi](mailto:sokos.hotels@sok.fi), 14.1. mennessä, tunnus Liito
- ❖ Scandic Continental, Mannerheimintie 46,  
80 €/1 hh/vrk, 90 €/2 hh/vrk  
Varaukset puh. 09-473 71, [continentalhelsinki@scandichotels.com](mailto:continentalhelsinki@scandichotels.com), 14.1. mennessä, tunnus LII040211A
- ❖ Park Hotel Käpylä, Pohjolankatu 38  
69 €/1 hh/vrk, 77 €/2 hh/vrk, 102 €/3 hh/vrk, 124 €/4 hh/vrk  
Varaukset puh. 09-799 755, [parkohotel@park.fi](mailto:parkohotel@park.fi), 4.1. mennessä, tunnus Liito  
(hinnat edellyttävät OAJ:n jäsenyyttä)

## Peruutukset

Ilmoittautuminen on sitova ja sen voi ilmoittautumisaikana umpeuduttua 13.1.2011 peruuttaa ainoastaan sairaustapauksissa lääkärintodistuksen esittämällä. Muissa peruutustapauksissa veloitetaan puolet osallistumismaksusta sekä 28.1.2011 jälkeen tulleista peruutuksista osallistumismaksu kokonaisuudessaan (ei koske sairaustapauksia).

## Videointi

Päivien ohjelmasta tehdään video, joka on tilattavissa etukäteen ja päivien aikana. Muu videointi päivillä on kielletty.

## Lisätiedot

LIITO:n toimisto, puh. (09) 2787 200, 2787 055, 2787 066 tai e-mail: [toimisto@liito.fi](mailto:toimisto@liito.fi)

