

## OAJ Etelä-Karjalan edunvalvonta- ja hyvinvointipäivä 13.4.2019

**Paikka:** Imatran Kylpylä, Purjekuja 2, 55420 Imatra

### **Ohjelma:**

**klo 8.30-9.30 Aamiainen**

**klo 9.30-10 OAJ:n alueyhdistyksen puheenvuoro, ajankohtaiset asiat**

**klo 10.00-11.00 Oppilaitosten turvallisuus, ylikonstaapeli Matti Hirvonen**

**klo 11.15- 12.30 Palautuminen ja FirstBeatin hyödyntäminen palautumisen arvioinnissa, Janne Miettinen / Aikasyke**

**klo 12.30-13.30 Lounas**

**klo 13.30-14.30 Mindfulness-harjoitus (15 ensin ilmoittautunutta mahtuu harjoitukseen mukaan) tai Kehonhuolto ja venyttely**

**Ohjelman mukaiset asiat ja tarjoilut ovat ilmaisia jäsenille, mutta vaativat ennakoilmoittautumisen 31.3.2019 mennessä. Voit osallistua joko kaikkiin päivän ohjelmiin tai aamupalasta lounaaseen asti. Yhteisen ohjelman jälkeen on mahdollisuus jäädä saunaan ja uimaan omakustanteisesti.**

**Ilmoittautuminen [tästä](#) tai [oajetelakarjala.fi](http://oajetelakarjala.fi).**

**Tervetuloa mukaan!**