

## Tervetuloa

Liikunnan ja urheilun toimihenkilöt ry:n  
koulutuspäiville pe 16.4. – la 17.4.2021

Paikka: Etäkoulutus/ Zoom-linkki:

<https://jhl.zoom.us/j/65734686315?pwd=dENDMTBQN2d2Rk44eHdSRjNDcjRtUT09>

## Ohjelma

16.4.2021		
14.00 – 14.15	Kurssin avaus/ Yhteyksien varmistaminen	Simo Mäki/Stina Koivisto
14.15 – 15.00	Aktiivinen työpäivä, mitä tutkimustieto kertoo. Oma työpäivä, tavoitteet? Oman palautumisen tila	Anne Palm, työfysioterapeutti
15.00 – 16.00	Liikunta ja aivot, liikkuminen ja vapaa-aika - Liikunna riittävästi? Paljonko pitää liikkua ja miten? Testi	Anne Palm
16.00 – 16.15	Tauko	
16.15 – 17.00	Työmatkassa mahdollisuus? Työmatkaliikkumisen testi ja omat tavoitteet	Anne Palm
17.00 – 18.00	Uni ja palautuminen - tukitoimet omat jatkopolut	Anne Palm
18.00 – 18.15	Yhteenveto ja orientaatio seuraavaan päivään	Simo Mäki/ Stina Koivisto

17.4.2021		
09.15 – 09.30	Orientaatio päivään/Yhteyksien varmistaminen	Simo Mäki/ Stina Koivisto
09.30 – 11.30	Ajankohtaiset JHL:ssä	Håkan Ekström
11.30 – 12.30	Urheilujärjestöjen TES-ratkaisu/ Sopimustavoitteet seuraavalle kierrokselle	Simo Mäki/ Stina Koivisto
12.30 – 12.45	Yhteenveto, palaute ja lopetus	Simo Mäki/ Stina Koivisto

**Ilmoittautumiset viimeistään 15.4.2021**

**Päivi Kekäle, [paivi.kekale@olympiakomitea.fi](mailto:paivi.kekale@olympiakomitea.fi)**

**Huom! Koulutus on maksuton yhdistyksen jäsenelle!**

Lisätietoja:

Aluetoimitsija Simo Mäki, [simo.maki@jhl.fi](mailto:simo.maki@jhl.fi), p. 050 3653712