

I love Tehy



6.9.2019
Himos



Tervetuloa!

Mahtavaa saada sinut mukaan I love Tehy -tapahtumaan 6.9. Himokselle. Päivä on täynnä ohjelmaa, hyvinvointia ja hyvää mieltä, joten ainekset vuoden parhaaseen tapahtumaan ovat kasassa. Tehdään päivästä ikimuistoinen! Tästä lehtisestä löydät tapahtuman ohjelman, kartan Himoksen alueesta sekä yleisiä ohjeita.

Päivä pähkinänkuoressa

Klo 10.30–13.30 Lounas

Tapahtumateltilta (kartassa nro 1)

Lounas sisältyy lipun hintaan.

Klo 12–17 Toimintapisteet

Pisteet toimivat non-stopina ja jokainen voi osallistua mihin haluaa. Toimintapisteille ei ole ennakoilmoittautumisia, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Tarkempi ohjelma liitteenä, paikat merkitty tässä esitteessä olevaan karttaan.

Klo 14–17 Seminaarit

Tapahtumateltilta (kartassa nro 1)

Tehyn puheenjohtaja Millariikka Rytkösen avauspuheenvuoro klo 14.

Klo 17 Bilebändi ja karaoke

Bilebändi Slipovers soittaa Himos Areenalla (kartassa nro 8) ja karaoke on hotellin etuteltassa (nro 9).

Klo 18–20 Iltaruokailu

Tapahtumateltilta (kartassa nro 1)

Iltaruokailu sisältyy lipun hintaan.

Klo 20 Tehy-festarit

Tapahtumateltilta (kartassa nro 1)

Ikäraja K-18

Lavalla Olavi Uusivirta, Maija Vilkkumaa ja Reino Nordin

Arvioitu päättymisaika klo 01:00. Valomerkki klo 02:30 ja teltilta suljetaan klo 03:00.



Yleistä tietoa

Näin saavut paikalle

Jos tulet omalla autolla paikalle, löydät tien vierestä Tehy-kylttejä, jotka ohjaavat paikalle. Himoksen alueella on runsaasti parkkitilaa ja ne on merkitty P-kyltein. Paikalla on myös liikenteenohjaaja ohjaamassa parkkialueille.

Mikäli oma ammattiosastosi on järjestänyt bussikuljetukset, tiedustele sen lähtöaika ja -paikka omasta ammattiosastostasi.

Rannekkeiden lunastus

Ostamasi lippu / liput vaihdetaan rannekkeeseen paikan päällä. Tulosta lippu / liput mukaan tai huolehdi, että sen voi lukea kännykästäsi. Jos olet ostanut lipun verkkokaupasta, saat vaihdettua lipun rannekkeeseen suoraan portilla. Jos olet ostanut lipun kontaktoimalla Himosta, saat vaihdettua sen rannekkeeseen Himos Centerissä.

Ota myös jäsenkorttisi mukaan jäsenyyden tarkistamista varten tai lataa puhelimeesi Tehyn mobiilisovellus. Mobiilisovelluksen löydät puhelimesi sovelluskaupasta. Sovelluksen käyttöön-oton yhteydessä tarvitset jäsennumeroasi, löydät sen mm. Tehy-lehden takakannen osoitekentästä.

Majoittujien check in

Jos olet varannut yöpymisen suoraan Himokselta, voit kirjautua sisään perjantaina jo klo 10 Himos Centerissä. Jos olet tehnyt varauksen netistä, kirjautuminen sisään tapahtuu klo 16 Himos Centerissä.

Jos osallistut toimintapisteille

Toimintapisteet ovat erilaisia aktiviteetteja paikan päällä. Toimintapisteille ei ole ennakkoilmoit- tautumisia, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Toimintapisteet ovat käytössä klo 12-17.


Jos haluat vaihtaa vaatteita, eikä sinulla ole omaa majoitusta, voit vaihtaa vaatteet Koulu- rakennuksessa (kartassa numero 10). Suihkutilat erikseen naisille ja miehille löytyvät hotellilta. Omat pyyhkeet, hygienia- tervikkeit yms. tarvitsemasi tuotteet mukaan.



1. Tapahtumateltha: Ruokailut, Seminaarit, Tehy-festarit (anniskelu)
2. Ranta: Melonta
3. Rantasauna: Mato-onginta, Eräruoka koulu
4. Savusauna
5. Terassi Riemu: Jumppavartti, Himos Battle, Rivitanssi, WC
6. Niitty: Jousiammunta, Fastscoop, Frisbeegolf, Kyykkä
7. Ravintola Tupa: Anniskelu päivällä, Bingo, WC+INVAWC
8. Himos Areena: Jooga, Etkot klo 17-20->Bilebändi (anniskelu), WC+INVAWC
9. Etuteltta: Karaoke
10. Koulu: Huovutus-paja, Taidepaja, EA-piste, WC
11. Bussipysäkki: Lähtö huopatehtaalle
12. Bussipysäkki: Lähtö sienestysretkelle ja patikointiin
13. Linja-autojen P-alue: Pieni juoksukoulu, Johdatus polkujuoksuun
14. Himos Center: Sauvakävely, WC+INVAWC
15. Himos Golf: Golf, Vesirange
16. Koulun pääty: Tehy&yhteistyöjärjestöt

 Ensiapupiste koululla

 Vesipullon täyttöpiste

 Info-piste portilla





Toimintapisteet

klo 12:00–17:00

Toimintapisteet toimivat joko non-stop-periaatteella tai aloitus on tasa- tai puolitunnein. Ei ennakoilmoittautumisia (poislukien golf), paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Toimintapisteiden paikat on merkitty tämän lehtisen karttaan.

Melonta

Alkaa tasa- tai puolitunnein, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä, kartassa melonta numerolla 2

Mato-onginta

Non-stop, kartassa nro 3

Eräruokakoulu

Alkaa tasatunnein, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä, kartassa melonta numerolla 3

Savusauna ja palju tai uiminen

Non-stop, sijainti kartassa nro 4. Omat pyyhkeet ja hygienia- ja peseytysvälineet mukaan.

Himos Battle

Non-stop, sijainti kartassa numero 5.

Jumpjavartti

Non-stop, sijainti kartassa numero 5.

Rivitanssi

Alkaa tasa- tai puolitunnein, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä, kartassa numerolla 5

Jousiammunta / Fastcoop / Frisbeegolf

Non-stop, sijainti kartassa numero 6

Kyykkä

Alkaa tasa- tai puolitunnein, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä, kartassa kyykkä numerolla 6

Bingo

Alkaa tasa- tai puolitunnein, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä, kartassa numero 7

Jooga

Alkaa tasatunnein klo 12, 13 ja 14, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä, kartassa nro 8

Karaoke

Non-stop, sijainti kartassa numero 9

Huovutuspaaja / Taidepaaja

Non-stop, sijainti kartassa numero 10

Huopatehdasvierailu

Lähdöt tasatunnein, ensimmäinen lähtö klo 12, viimeinen klo 15. Sijainti kartassa nro 11. Lahtisen huopatehtaalla pääsee seuraamaan huopatuotteen valmistusta ja ostoksille tehtaantymälään.

Sienestysretki ja sieniooppia

Lähdöt klo 12:00, klo 13.30 ja klo 15:00. Sijainti kartassa nro 12. Tutustumista sienien kiehtoavaan maailmaan. Retki kestää puoli- tai tuntia.

Patikointi

Lähdöt klo 12:00, klo 14:00. Kesto 2 tuntia. Patikkaretki Himoksen upeissa maisemissa, kesto puoli- tai tuntia. Osallistujalla oltava patikointiin sopivat kengät. Kartassa sijainti 12.

Pieni juoksukoulu / Johdatus polkujuoksuun

Alkaa tasatunnein, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä, sijainti kartassa nro 13

Sauvakävely

Alkaa tasa- tai puolitunnein, kesto 45 min. Kaksi eri ryhmää. Sijainti kartassa nro 14

Golf

Patalahti-golf, kierros sisältää 9 reikää. Kesto n. kaksi tuntia. Pelaajalla oltava voimassa oleva jäsen- ja tasoituskortti. Vain ennakkoon ilmoittautuneille. Sijainti kartassa nro 15.

Vesirange

Patalahti Golfin vesirangella vasta-alkajilla mahdollisuus kokeilla lyöntejä, kartassa nro 15

Seminaarit

klo 14:00–17:15

Tapahtumateltilta

Klo 14:00

Avaus

Tehyn puheenjohtaja Millariikka Rytkönen

Klo 14:15–15:15

Myönteinen kierre jaksamiseen

NLP Master Practitioner Sanna Jämsén

Voiko jaksamisen myönteistä kierrettä enää synnyttää kaiken odotusten ja vaatimusten, puristuksen ja kiireen keskellä vai herättääkö otsikko vain ärsytyksen tunteen?

Klo 15:15–16:15

Painonhallintaa, terveyttä ja huimasti lisäenergiaa ruokavaliosta

Personal trainer Timo Haikarainen

Suomen kokenein personal trainer paljastaa parhaat ravintomenetelmänsä!

Klo 16:15–17:15

Ihmiskeho, liike ja liikkuminen - uskomukset, käsitykset ja myytit

Fysioterapeutti Marko Grönholm

Ihmiskehoon, liikkeeseen ja liikkumiseen liittyy paljon uskomuksia, käsityksiä, oikein- ja väärinymmärryksiä. Uppoudumme näihin ja hieman muihinkin teemoihin: puhumme ihmiskehosta, liikkeestä, liikkumisesta ja harjoittelusta.



Tehy-festarit

Klo 20–02:30

Tapahtumateltilta

Ilta tapahtuman ikäraja K-18

klo 20 Tapahtumateltilta aukeaa ja Tehy-festarit alkavat

klo 20.30 Olavi Uusivirta

klo 22.15 Maija Vilkkumaa

klo 00.00 Reino Nordin

Artistien keikkojen välissä väliaikamusiikkia. Arvioitu päättymisaika klo 01:00. Valomerkki klo 02.30 ja teltilta suljetaan klo 03.00.




Tehy