

ILOA ELÄMÄÄN HYVINVOINTIPROJEKTI

Iloa elämään projekti on Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulun henkilöstölle suunnattu hyvinvointiprojekti. Henkilöstölle tarjotaan erilaisia mahdollisuuksia parantaa omaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Nyt myös opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua joihinkin projektin osa-alueisiin. Seuraavassa on lueteltu erilaisia mahdollisuuksia, joihin voit ilmoittautua mukaan. Etsi itsellesi mieluinen ryhmä ja tule mukaan!

IRTI TUPAKASTA -RYHMÄ

Irti tupakasta -ryhmä on tarkoitettu niille henkilöille, jotka haluavat lopettaa tupakanpolton. Irti tupakasta -ryhmä perustetaan sekä Lappeenrantaan että Imatralle. Jos osallistujia on vähän, perustetaan vain yksi ryhmä.

Irti tupakasta -ryhmä kokoontuu noin kerran viikossa yhteisiin tapaamisiin. Tapaamisten sisällöt muotoutuvat ryhmän mielenkiinnon mukaan. Ryhmä aloittaa toimintansa lokakuun alusta. Jos et ole vielä tehnyt päätöstä tupakoinnin lopettamisesta, tule valmentautumaan / motivoitumaan tupakoinnin lopettamiseen!

Viimeinen ilmoittautumispäivä Irti tupakasta -ryhmään on 19.9.! Ilmoittautuminen osoitteeseen milla.ranta@scp.fi. Ilmoita nimesi, ikäsi, asuinpaikkakuntasi, yksikkö jossa opiskelet, sähköpostisi ja puhelinnumerosi.

AVANTOUINTIRYHMÄ

Avantouintiryhmä aloittaa toimintansa Lappeenrannassa. Ensimmäinen tapaaminen on **Myllysaarella keskiviikkona 10.9. klo 7.15**. Tapaaminen on Myllysaaren uimalassa pukukoppien edessä. Avantouimarit voivat vaihtaa uima-asusteensa lämpimissä pukukopeissa. Mukaan tarvitset vain uima-asun ja pyyhkeen.

Aluksi avantouintiryhmä kokoontuu kerran viikossa, joka keskiviikkoamu klo 7.15. Toiminnan vakiinnuttua ryhmä toimii vertaisryhmäperiaatteella ja voi itse päättää kokoontumisistaan.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 12.9.! Ilmoittautuminen osoitteeseen milla.ranta@scp.fi. Ilmoita nimesi, ikäsi, asuinpaikkakuntasi, yksikkö jossa opiskelet, sähköpostisi ja puhelinnumerosi.

PYÖRÄILYRYHMÄ

Pyöräilyryhmä kokoontuu kerran viikossa. Osallistujista riippuen ryhmä kokoontuu joko Imatralla, Lappeenrannassa tai Joutsenossa. Kokoontumiskunta voi myös vaihdella.

Pyöräilyryhmän kokoontumisajankohta on vielä avoinna. Ajankohdasta ja kokoontumispaikasta ilmoitetaan osallistujille heti kun asia selviää.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 12.9.! Ilmoittautuminen osoitteeseen milla.ranta@scp.fi. Ilmoita nimesi, ikäsi, asuinpaikkakuntasi, yksikkö jossa opiskelet, sähköpostisi ja puhelinnumerosi.

SOUTURYHMÄ

Souturyhmä kokoontuu kerran viikossa. Souturyhmän tavoitteena on kesällä 2009 järjestettävät Sulkavansoudut. Souturyhmä kokoontuu Lappeenrannassa.

Tarkemmat tiedot souturyhmän kokoontumispaikasta ja kokoontumisajasta osallistujille heti kun asia selviää. Souturyhmän on tarkoitus aloittaa toiminta syyskuun puolessavälissä.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 12.9.! Ilmoittautuminen osoitteeseen milla.ranta@scp.fi. Ilmoita nimesi, ikäsi, asuinpaikkakuntasi, yksikkö jossa opiskelet, sähköpostisi ja puhelinnumerosi.

KIRJALLISUUSPIIRI

Kirjallisuuspiiri kokoontuu Lappeenrannassa. Kokoontumisia on noin kolme kertaa lukukaudessa ja kokoontumispaikkana on tekniikan yksikkö.

Kirjallisuuspiirissä päätetään yhdessä luettavasta kirjasta ja lukemisen jälkeen kokoonnutaan keskustelemaan aiheesta. Jokainen osallistuja hankkii luettavan kirjan itse esimerkiksi kirjastosta.

Kirjallisuuspiirin ensimmäinen kokoontuminen:

Lappeenranta ti 9.9.2008 klo 16.00 Tekniikan yksikkö, neuvotteluhuone A215

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla keskustellaan kirjallisuuspiirin periaatteista, sekä valitaan talven aikana

luettavat kirjat. Seuraavassa alustavaa listaa valittavista kirjoista. Toki tapaamisessa voidaan valita luettavaksi myös sellaisia kirjoja, joita ei tästä listasta löydy.

Ingmar Bergman: Laterna Magica

Mihail Bulgakov: Saatana saapuu Moskovaan

Bo Carpelan: Lapsuus

Bo Carpelan: Kesän varjot

J.M Coetzee: Nuoruus

Fjodor Dostojevski: Rikos ja rangaistus (uusi suomenkielinen käännös)

Nikolai Gogol: Kuolleet sielut

Nikolai Gogol: Novelleja / Päälystakki, Nenä

Ernest Hemingway: Saaret ja virta

Ernest Hemingway: Vanhus ja meri

Veikko Huovinen: Koirankynnen leikkaaja

Anssi Kela: Kesä Kalevi Sorsan kanssa

Stieg Larsson: Miehet, jotka vihaavat naisia

Stieg Larsson: Tyttö joka leikki tulella

Stieg Larsson: Pilvilinna joka romahti

Andrei Makine: Ranskalainen testamentti

Andrei Makine: Elämän musiikki

Andrei Makine: Venäläisiä unelmia

Merete Mazzarella: Illalla pelataan Afrikan tähteä

Veijo Meri: C.G. Mannerheim - Suomen marsalkka

Veijo Meri: Manillaköysi

Veijo Meri: Everstin autonkuljettaja

Sofi Oksanen: Puhdistus

Anja Snellman: Lemmikkikaupan tytöt

Petri Tamminen: Mitä onni on

Mika Waltari: Komisario Palmu - sarja / Komisario Palmun erehdys, Kuka murhasi rouva Skrofin, Tähtiä komisario Palmu

Kjell Westö: Missä kuljimme kerran

Kjell Westö: Leijat helsingin yllä

Kyllikki Villa: Vanhan naisen lokikirja

Kyllikki Villa: Pakomatalla

Hannu Väisänen: Toiset kengät

Hannu Väisänen: Vanikan palat

Ilmoittaudu mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 12.9.! Ilmoittautuminen osoitteeseen

milla.ranta@scp.fi. Ilmoita nimesi, ikäsi, asuinpaikkakuntasi, yksikkö jossa opiskelet, sähköpostisi ja puhelinnumerosi.

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily on aartenetsintää luonnossa. Geokätköilyssä luontoon on piilotettu jotain, mitä osallistujat käyvät etsimässä. Geokätköilystä on olemassa maailmanlaajuinen verkosto, mutta Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulun geokätköilyryhmäläisille luodaan oma aarteiden maailmansa. Aarteita kätetään ympäri Etelä-Karjalaa ja ryhmäläisten tehtävänä on etsiä aarteita. Aarteet pyritään kätkemään historiallisesti tai kulttuurillisesti merkittävään paikkaan. Aarre saattaa myös löytyä paikalta, missä luonnolla on suuri merkitys. Aarre ei ole mitään mukaan otettavaa, vaan se käydään katsomassa ja jätetään seuraavalle kävijälle valmiiksi piilopaikkaan.

Geokätköilyillat

Kaikki geokätköilyryhmäläiset kokoontuvat etsimään yhdessä aarretta / aarteita. Kätköön johtaa sanalliset ohjeet, joiden perusteella aarre täytyy löytää. Ajomatkoineen geokätköilyiltaan kuluu aikaa noin kaksi tuntia ja geokätköilyiltoja järjestetään noin kaksi kuukaudessa. Myös koirat ovat tervetulleita geokätköilyiltoihin. Ensimmäinen geokätköilyilta on viikolla 39.

Geokätköily vapaa-ajalla

Osa kätköistä on sellaisia, että niiden löytämiseen ei tarvitse ryhmää avukseen. Näitä kätköjä jokainen voi käydä omalla ajallaan etsimässä.

Aarteiden kätkeminen

Toiminnan vakiinnuttua geokätköilijöistä muodostetaan pieniä ryhmiä, jotka tekevät toisilleen kätköjä.

Geokätköily verkossa

Geokätköilyn oma nettisivusto avautuu syyskuun aikana. Nettisivuilta on löydettävissä ohjeita kätköille ja geokätköilyyn liittyviä vinkkejä. Lisäksi sivuilla voi käydä kommentoimassa omia löytöjään ja ajatuksiaan.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 12.9.! Ilmoittautuminen osoitteeseen milla.ranta@scp.fi. Ilmoita nimesi, ikäsi, asuinpaikkakuntasi, yksikkö jossa opiskelet, sähköpostisi ja puhelinnumerosi.

MUSIIKKIPIIRI

Musiikkipiiri kokoontuu joka toinen viikko Imatralla. Musiikkipiiri on tarkoitettu kaikille musiikkia harrastaville soittajille ja laulajille. Musiikkipiiriin voi osallistua myös sellaiset henkilöt, joilta musiikkiharrastus on joskus jäänyt ja jotka nyt haluavat herättää vanhan harrastuksen henkiin.

Musiikkipiirin alkamisajankohta ja kokoontumispaikka ilmoitetaan myöhemmin tällä sivulla.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 12.9.! Ilmoittautuminen osoitteeseen milla.ranta@scp.fi. Ilmoita nimesi, ikäsi, asuinpaikkakuntasi, yksikkö jossa opiskelet, sähköpostisi ja puhelinnumerosi.