

TYHY-TARJOTIN TAVASTIAN HENKILÖSTÖLLE

lukuvuosi 2019 - 2020



Tyhy-tarjonta on tarkoitettu päätoimiselle henkilökunnalle ja niille Vanajaveden Opiston tuntiopettajille, joilla on vähintään 16 opetustuntia viikossa. Mikäli paikkoja jää, myös sivutoimiset tuntiopettajat ja alle 16 tuntia viikossa opettavat kansalaisopiston opettajat voivat osallistua.

ILMOITTAUTUMINEN TYHYYN

Ilmoittautuminen alkaa viikolla 32 (Pilatekseen ilmoittaudutaan jo viikoilla 31 ja 32, katso ohje esitellystä). Ilmoittaudu 23.8. mennessä linkin <http://bot.fi/30pu> kautta. Mikäli ilmoittautuneita tulee enemmän kuin tunnille mahtuu, osallistujat arvotaan ja muut jäävät varasijoille. Arvonta tapahtuu tarvittaessa 26.8.2019.

Lomaviikolla 42 ei ole tunteja.

Kevätlukukauden aikataulu julkaistaan ja tunneille ilmoittaudutaan loppuvuodesta.

Liikuntalajeista (pl lentopallo ja sähly) peritään 25 euron omavastuuosuus, joka peritään suoraan pal-kasta lokakuussa.

VAKUUTUS

Koulutus kuntayhtymä Tavastian lakisääteinen tapaturmavakuutus ei ole voimassa tyhytarjottimen tunneilla, koska tyhytoiminta on vapaaehtoista ja omalla ajalla tapahtuvaa.

TAVASTIAN KUNTOSALI

- Avoimet vuorot henkilökunnalle löytyvät IMS:stä
- Jotta voit käydä kuntosalilla, tarvitset sähköisen kulkukortin ulko-ovea ja väliovia varten. Lisäksi tarvitset avaimen kuntosalin oveen.
 - Sähköisen kulkukortin saat Jarmo Niinimäeltä (0500 481 848).
 - Mikäli sinulla ei vielä ole kuntosalin avainta, saat sen Kyösti Syrjäselältä (0500 715 620).
- Salin käyttö on sallittua vain Tavastiaan palvelussuhteessa oleville henkilöille ja Tavastian eläkeläisille.
 - Kulkukortti on henkilökohtainen eikä sitä saa luovuttaa ulkopuoliselle
 - Samassa taloudessa asuva perheenjäsen voi käydä salilla samanaikaisesti tavastialaisen kanssa
 - Ilmoita mahdollisesta ulkopuolista käytöstä Jarmo Niinimäelle.
 - Merkitse käyntisi salilla olevaan kansioon käytön seuraamiseksi. Samaan kansioon voit merkitä tiedot mahdollisista laitteiden vioista.
 - Ota henkilökuntakortti mukaan salille.
- Kyösti Syrjänen antaa infoa salin käytöstä.
- Huomioitahan, että myös Ammattiopisto Tavastian ja Tavastian lukioiden opiskelijoilla on oikeus käyttää kuntosalia arki-iltaisain samaan aikaan henkilökunnan kanssa.
 - Opiskelijoilla pitää olla opiskelijakortti mukana. Sinulla on oikeus kysyä opiskelijalta opiskelijakorttia, mikäli on epäily, että kyse ei ole Ammattiopisto Tavastian opiskelijasta.
 - Perjantai-iltaisain ja viikonloppuisin opiskelijoilla ei ole kulkua kuntosalille.

UIMAHALLIT (HÄMEENLINNA JA LAMMI)

1.1.2018 lähtien molemmissa uimahalleissa muuttui yritysten tukema käytäntö, nyt käynnit tallentuvat suoraan kassajärjestelmään. Kertamaksun lisäksi käytössä on kymmenen kerran sarjakäynti. **Sen vuoksi on tunnistauduttava kassalla Tavastian henkilökortilla.** Kertakäynnillä henkilökortti on esitettävä joka kerta.

Sarjakäynnit vaativat henkilökohtaisen kulkurannekkeen, johon käynnit ladataan. Ranneke maksaa 5,00 euroa, ja **sen työntekijä maksaa itse.** Työnantajan tarjoama etu määritellään rannekkeeseen, minkä vuoksi **työntekijän on ensimmäisellä käyntikerralla todistettava henkilökortilla olevansa oikeutettu etuun.** Samalle rannekkeelle voidaan ladata useita etuja (esim. normaaliaikaiset- ja aamu-käynnit).

Tavastian työntekijän itse maksamat osuudet ovat samat sekä Hämeenlinnan että Lammin uimahalleissa:

- Kertakäynti 3,50 euroa
- Kertakäynti klo 6.00 – 8.00 aamulla 2,00 euroa
- Sarjakäynti 10 kertaa 20,50 euroa
- Sarjakäynti klo 6.00 – 8.00 aamulla 18,00 euroa

Uimahallialennus on tarkoitettu päätoimiselle henkilökunnalle ja niille Vanajaveden Opiston tuntiopettajille, joilla on vähintään 16 opetustuntia viikossa.

AHVENISTON MAAUIMALA

Tavastia tukee henkilöstön uintiharrastusta siten, että itse maksettava osuus on yksittäislipussa 3 euroa. Mahdollisuus on myös 10 kerran sarjakorttiin, josta henkilöstö maksaa 20 euroa (Tavastian tuki on 10 euroa). *Sarjakorttia varten tulee itse hankkia ladattava kortti, joka maksaa 5 €.*

Lippua ostettaessa kirjoitetaan nimi ja osasto/työpiste kassalla olevalle lomakkeelle. Maauimala avautuu toukokuussa.

TYHY-ETU VANAJAVEDEN OPISTON KURSSEILLE

- Henkilökunta saa **kerran lukuvuodessa** 50 euron arvoisen tyhy-edun, jota voi käyttää Vanajaveden Opiston ryhmäopetuksena järjestettävien kurssien maksuihin (ei yksilöopetukseen eikä musiikin pienryhmäopetukseen). Ellet käyttänyt etua syyslukukauden aikana, voit käyttää sen keväällä.
- Etu koskee päätoimista henkilökuntaa ja Vanajaveden Opiston tuntiopettajia, joilla on yli 180 tuntia opetusta lukuvuodessa
- Ilmoittaudu normaalisti haluamallesi Vanajaveden Opiston kurssille ja täytä etulomake heti ilmoittautumisen jälkeen (<https://urly.fi/10B2>). Lomake löytyy myös IMSin Käsikirjaosiosta Kuntayhtymäpalvelut – Henkilöstöhallinto - Tyhy ja virkistys. **Etua ei saa jälkikäteen, mikäli kurssin hinta on jo ehditty laskuttaa.** Voit ilmoittautua myös sellaiselle kurssille, jonka hinta on vähemmän kuin 50 €, jolloin voit käyttää lopun edusta myöhemmin.
- Etu on henkilökohtainen eikä sillä voi maksaa esim. perheenjäsenten kurssimaksuja. Kurssimaksun loppuosasta saat laskun kotiosoitteeseesi. Tarkista, että laskussa on huomioitu henkilöstöetu.

SMARTUM-SETELIT

Smartum kulttuuri- ja liikuntaseteleitä voi tilata yhden nipun, jossa on 10 seteliä á 5 euroa. Setelinipun omavastuu on 10 euroa. Smartumit tilataan tyhyn ilmoittautumislomakkeella.

MUU TARJONTA

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
6.50-7.50	Pilates (VOP)			
16.00-17.30		Lentopallo		
16.15 – 17.15	Ritan steppijumppa	Let's Dance	Syvävenyttely, putkirullaus aloitus viikolla 38	Ohjattu kuntosalityöskentely
16.30-17.30	Liit-treeni ja kiinteyttävä kehonpaino (½ ja ½)			
17-18			Sähly	Vesijumppa

PILATES / maanantaiaamu

Työviikko käynnistetään tavalla, jossa yhdistyvät sekä kehon että mielen hallinta. Tavoitteena on kehittää optimaalista toiminnallista ryhtiä vahvistamalla vartalon syviä tukilihaksia, opettelemalla fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates sopii kaikille.

Aika: 26.8. – 25.11. klo 6.50– 7.50, 13 kertaa.

Paikka: Jaakonkatu 28

Ohjaus: Satu Nevala

Ostavastuu 25 €

Ilmoittautuminen: Tähän ilmoittaudutaan poikkeuksellisesti jo viikoilla 31 ja 32, viimeistään 9.8. Tavastian tyhyyn on varattu 10 paikkaa. Jos ilmoittautumisia on enemmän, paikat arvotaan 12.8. Ilmoittautumislinkki <http://bot.fi/30pt>

LIIT – TREENI LIIT – TREENI (Syke & kehonpaino) / maanantai

Hyvän mielen ryhmäliikuntaa, jossa liikutaan hyvän musiikin tahdissa sekä tehdään lihaskuntoa välineillä ja omalla kehonpainolla oman tason mukaisesti.

Aika: Maanantaisin 2.9. – 25.11. klo 16.30– 17.30, yhteensä 12 kertaa.

Paikka: fitSTATION liikuntakeskus, linja-autoasema Hämeenlinna

Ohjaus: Reija Siltanen

Tunnille mahtuu 25 henkeä.

Ostavastuu 25 €

STEPPILAUTAKUNTOILU / maanantai

Ohjelma sisältää lautasteppailua (helppoja askeleita!) ja lihaskuntoa (niska, selkä, vatsat, pakarot) erilaisissa yhdistelmissä. Lopuksi n. 10 minuutin venyttely.

Aika: maanantaisin 2.9. – 25.11. klo 16.15 – 17.15, yhteensä 12 kertaa

Paikka: S-rakennuksen liikuntasali

Ohjaus: Rita Ahvenniemi

LET'S DANCE / tiistai

Liikuntaa menevän musiikin tahdissa Zumbasta, Laviksesta ja Pop-tanssista. Osa tunnista kehonpainotreeniä ja loppuun kehonhuoltoa ja venyttelyä. Monipuolinen ja hauska tunti kaikentasoisille liikkujille!

Aika: Tiistaisin 3.9. – 26.11. klo 16.15– 17.15, yhteensä 12 kertaa.

Paikka: S-rakennuksen liikuntasali

Ohjaus: Reija Siltanen

Ostavastuu 25 €

LENTOPALLO / tiistai

Tiistaisin klo 16-17.30, Meijerioppilaitoksen liikuntasali, Kankaistenkatu 33, 13220 Hämeenlinna

SYVÄVENYTTELY JA PUTKIRULLAUS / keskiviikko

Aika: Keskiviikkoisin 18.9. – 11.12. klo 16.15-17.15 yhteensä 12 kertaa.

Paikka: S-rakennuksen liikuntasali

Ohjaus: Kristiina Pirinen

Ostavastuu 25 €

SÄHLY / keskiviikko

Keskiviikkoisin klo 16.00 – 17.00, Tavastia Areena

VESIJUMPPA / torstai

Astma- ja allergiayhdistyksen Tiina Hongiston viesti kesäkuun alussa:

Mitään loppuun lyötyä ei vielä ole, mutta luultavasti tapahtuu muutoksia. Kellonaika pysyy suunnilleen samana, mutta päivä saattaa vaihtua, sillä ryhdymme tekemään yhteistyötä toisen yhdistyksen kanssa vesijumpan osalta. Tämä selviää viimeistään elokuun alussa ja laitan silloin kaikille jumppaan osallistuneille viestiä.

Aika: Torstaisin xxx lähtien klo 17.05-17.55

Paikka: Hämeenlinnan uimahalli

Ohjaus: pääasiassa Päivi Salminen

Hinta: 70 euroa (Hämeen allergia- ja astmayhdistyksen jäsenille 50 euroa). Tavastia tukee osallistumista 15 eurolla/henkilö.

OHJATTU KUNTOSALITYÖSKENTELEY / torstai

Kiinnostaako sinua kuntosaliharjoittelu? Haetko lisää voimaa, kuntoa ja vahvempaa kehoa? Haluatko parantaa aineenvaihduntaasi ja kiihdyttää kulutustasi?

Aika: Torstaisin 5.9. – 28.11. klo 16.15 – 17.15, yhteensä 12 kertaa

Ohjaus: Kimmo Väre

Ostavastuu 25 €

KÄSITYÖKERHO

Kerho on avoin kaikille käsityön ja askartelun harrastajille. Tehdään yhdessä, opetellaan uusia tekniikoita, jaetaan kokemuksia, saadaan ja jaetaan ohjeita ja autetaan ohjeiden lukemisessa.

Klo 16.15 - 18.00, paikkana B-rakennus.

Ajat: Ti 10.9., Ti 8.10., Ma 11.11. ja Ke 4.12.

Ohjaus: Päivi Malinen

AVANOTUINTI

Ilmoittautumislomakkeessa kysytään kiinnostusta yhteisölliseen avantouintiin. Jos kiinnostuneita on, sovitaan päivä ja pukuhuoneen avaimen huolehtiminen heidän kanssaan.

ILMAINEN PÄÄSY HÄMEENLINNAN LENTOPALLOKERHON KOTIOTTELUIHIN

Koulutus kuntayhtymä Tavastian henkilökunta ja opiskelijat pääsevät maksutta HPK:n naisten runkosarjan lentopallo-otteluihin esittämällä henkilökunta- tai opiskelijakortin.

FOREVER-KUNTOKLUBI, Vanajantie 10

- Kuntoklubi tarjoaa tavastialaisille palveluja erikoishinnalla, tarjous
- Mahdollisuus ilmaiseen viikon tutustumiseen, edun voi lunastaa täällä <http://www.forever-club.fi/viikko>

PIUKAT PAIKAT & KOVAT KUNDIT, Viipurintie 36

- Kuntoklubi tarjoaa palvelut tavastialaisille opiskelijahinnoilla, hinnasto löytyy täältä

HENKILÖSTÖN OSALLISTUMINEN SAKU RY:N JÄRJESTÄMIIN KISOIHIN

Henkilöstö voi osallistua seuraavin ehdoin:

- joukkuelajeihin ja yksilölajeihin
- maksetaan osallistumismaksu ja tarvittaessa yöpyminen max 50€ / hlö
- illallisia ja muita kustannuksia ei makseta
- eläkeläisille maksetaan osallistumismaksu osana Ammattiopisto Tavastian joukkuetta