

OTE13

TALVIUNI

11.-13.10. YLLÄKSELLÄ



**TULE!
LATAA ITSESI
YLLÄKSELLÄ**

JOKIN NÄISTÄ VOI MUUTTA ELÄMÄSI

PERJANTAINA 11.10.

18.00–20.00 PUBIPANEELI (SELVÄ PYY)

Sinä ja Lappi – tulevaisuuden menestyjät. Pubipaneelissa nuorten, yrittäjien ja poliitikkojen ajatuksia pohjoisen tulevaisuudesta. Juontajana paikallinen yrittäjä ja näyttelijä-ohjaaja Mikko Lipponen, paneelisteina mm. kansanedustaja Simo Rundgren Kolarista ja yrittäjä Ilkka Poutanen Äkäslompolosta. Tuo esiin oma näkökulmasi menestykseen!

LAUANTAINA 12.10.

8.00 BUSSIKYYDITYS YLLÄKSELLE

Osallistujille maksuton bussi lähtee Kemistä 8.00, pysähtyy Torniossa 8.30 ja Rovaniemellä 10.00. Menomatalla pysähdytään lounaalle Kittilään (omakustanteinen).

14.00–15.00 TALVIUNEN AVAUS (KELLOKAS)

Lumilautailun maailmanmestari ja ratkaisukeskeinen valmentaja Aleksi Litovaara tamppaa avauspuheenvuorossaan vauhdikkaan paipin kohti Talviunta. OTE13-tiimin puheenvuoro ja tervetuliaskahvit.

15.15–16.15 TALOUSTAIDOT (KELLOKAS)

Miten tulet onnelliseksi sillä rahalla, mitä sinulla on? Taloustaidoilla varmuutta arkeen ja suuretkin unelmat todeksi. Asiantuntijana Jenny Pikkumäki, Pohjolan Osuuspankki, Kittilä.



16.15 BUSSIKYYDITYS KELLOKKAASTA JOUNIN KAUPALLE

Majoittuminen mökkeihin.

17–18.15 NAURUPOWER (ÄKÄSLOMPOLON LIIKUNTAHALLI)

Naura itsellesi ihana elämä. Naurupower on hauskaa ja vapauttavaa naurun aktivoimista ja siitä nauttimista koko ryhmän voimin. Nauru on paras tapa voida paremmin. Se hulauttaa kehoosi endorfiiniaallon,

joka aktivoi onnellisuuden ja ilon. Veri kiertää vilkkaammin ja koko keho saa enemmän happea. Aivosi oppivat tehokkaammin ja elimistösi puolustuskyky vahvistuu. Jo yksi naurusessio voi muuttaa elämän positiivisemmaksi. Ohjaajana Henna Länsipää.

17.00–18.15 FRISBEEGOLF-TYÖPAJA (ÄKÄSLOMPOLLO)

Irtiotto arjesta frisbeegolf-työpajassa, jossa pääsemme hyvää tekevän luontosuhteen juurille. Tuotamme porukalla aiheesta ihmis-sarjakuvan. Ohjaajana Mikko Ollikainen. **Ilmoittaudu etukäteen nuortenvuosi@lapinliitto.fi tai 050 555 7222, max 12 hlö.**

20.00–22.00 IMPROTYÖPAJA & LAPLOOKS (SELVÄ PYY)

Rohkeutta ja voimaa mokata! Improvisaatiotyöpajassa kokeillaan miltä tuntuu hypätä tyhjän päälle. Itseilmaisun varmuus ja rohkeus kasvavat hauskaa pitäen. Heittäydy mukaan ja ole rohkeasti sinä, raja-aitoja rikkomalla saamme käsityksen kuinka paljon meissä on potentiaalia ja piileviä kykyjä. Ohjaajina Mikko Lipponen ja Henna Länsipää.

LapLooks-kuvaus: Sinä! Sie! Sä! Nyt teemana rohkeus olla oma itsesi. Millainen on sinun (elämän)tyylisi? Kuvaus on maksuton ja kuvat julkaistaan NuortenOte2013-Facebook-sivulla ja Nuorten vuoden nettisivulla. Kuvaajana Minna Sallii Kuva-Liisasta.

22.00 SAUNA (YLLÄKSEN YÖPUU)

Sauna lämmin Ylläksen Yöpuussa majoittuville klo 22 alkaen.
Tai

22.00 SELVÄ PYY

Omakustanteista illanistuntaa, huippuohjelma (selvähän se).

SUNNUNTAINA 13.10.

9.15 BUSSIKYYDITYS JOUNINKAUPALTA KELLOKKAASEEN

9.30–10.45 MEDITAATIOKÄVELY (KELLOKAS JA VARKAANKURU)

Ohjattu kävelymeditaatio ja metsäkylpy Varkaankurun luontopolulla. Meditaatiokävelyssä uppoudutaan kaikilla aisteilla satumaiseen metsään ja Varkaanojan rehevään lehtoon. Työpaja pitää sisällään myös rentoutumisharjoituksia. Kävelymatka 3,5 km. Ohjaajana Marjo Tapojärvi.

9.00–10.30 GEOKÄTKÖILY-TYÖPAJA (ÄKÄSLOMPOLLO)

Geokätköily-työpajassa nautimme luonnosta tekniikan avulla;

tekniikka ja luonto eivät sulje toisiaan pois. Työpajassa syntyy geokätköpeli, jolla voit haastaa kaverin mukaan vaikka toiselta puolen maailmaa. Ohjaajana Mikko Ollikainen. [Ilmoittaudu etukäteen nuortenvuosi@lapinliitto.fi](mailto:Ilmoittaudu.etukateen.nuortenvuosi@lapinliitto.fi) tai 050 555 7222, max 12 hlö.

10.45 BUSSIKYYDITYS JOUNINKAUPALTA KELLOKKAASEEN

11.15–12.15 RAVINTOLUENTO (KELLOKAS)

Energiaa, vireyttä ja terveyttä talven varalle oikeanlaisesta ravinnosta. Ei kalorien laskemista eikä pikadieettejä! Mukaasi saat vinkkejä, joiden avulla vahvistat niin fyysistä kuin psyykkistä suorituskykyäsi ja teet fiksuja ruokavalintoja herkuttelua unohtamatta. Asiantuntijana Tuija Kauppinen.

12.15–13.30 RUNSAS KEITTOLOUNAS 10 €

Lounas sisältää juomat, salaatin, keiton, leivät ja jälkiruoan.

13.30–16.00 UNELMAPAJA (KELLOKAS)

Kun olet maailmassa, olet jo perillä. **Sinulla on kaikki tarvittava, jolla pystyt toteuttamaan unelmasi.** Unelmapajassa oivallat miten. Saat välineitä omien vahvuuksiesi löytämiseen ja niiden vahvistamiseen. Ohjaajana Alekski Litovaara.

17.00 BUSSIKYYDITYS KOTIIN

ENNAKKOTEHTÄVÄT ALEKSILTA JA TUIJALTA

TUIJA KAUPPISEN RAVINTOLUENNOLLE SU KLO 11.15:

Miksi syöt sitä mitä syöt?

ALEKSI LITOVAARAN UNELMAPAJAAN SU KLO 13.30:

1. Kuvittele ja eläydy parhaasi mukaan: miltä sinä näytät ja kuulostat työpajan loputtua, kun olet tosi tyytyväinen oivalluksiesi ja päivien antiin?
2. Miltä tämä onnistuminen tuntuu?
3. Mitä uusia välineitä sinulla on hyvään elämään ja unelmien toteutumiseen?
4. Mitä viikonlopun aikana olisi tapahduttava, jotta siitä olisi mahdollisimman paljon hyötyä sinulle?

TALVIUNEN HERÄTTÄJÄT

ALEKSI LITOVAARA

Aikoinaan unelma skeittausammattilaisuudesta karahti kiville, mutta uusi unelma oli jo kasvamassa. Syksyllä 1994 Alekski tyhjensi pankkitilinsä ja läksi maailmalle lumilautailemaan. Edessä oli jälleen tuskallisia epäonnistumisia, mutta myös onnistumisen riemua. Lumilautailun maailmanmestari oli löytänyt menestyksen käsikirjoituksen, jonka hän haluaa jakaa muillekin: hyvin määritelty tavoite, intohimoa ja sitkeyttä tarjoiltuna onnistumisen riemun kanssa. Alekski toimii yrityscoachina (ACC), henkisenä urheiluvallmentajana, NLP -vallmentajana, Mindfulness-ohjaajana ja luennoitsijana.



HENNA LÄNSIPÄÄ

Naurujoogavallmentaja Henna Länsipää on Natural High Healing -festivalin pääjärjestäjä ja tällä hetkellä hän opiskelee MB onnellisuusvallmentajaksi. Henna on MB elämäntaidonvallmentaja ja naurujoogakouluttaja joka on vetänyt erilaisia koulutuksia ja naurusessioita ympäri maailmaa.



MARJO TAPOJÄRVI

Kokemus elämästä Lapin luonnon rytmisessä sekä kulttuurien yhteydestä ovat VTM ja yritys- ja elämäntaitovallmentaja Marjo Tapojärven ajatusten pohjana. Marjo kannustaa ihmisiä pysähtymään suorituskeskeisessä ja kiireisessä arjessa. Hän tukee asiakkaitaan voimaan hyvin arjen puristuksessaakin.



TUIJA KAUPPINEN

Tuija on funktionaaliseen lääketieteeseen perehtynyt ravintovallmentaja, joka auttaa matkalla terveellisempään ja energisempään elämään sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ilman tiukkaa pipoa. "Kun hyvin voin, virkee on polla, vatsaa ei väännä, eikä elämä oo hunnigolla."



JENNY PIKKUMÄKI

Jenny toimii Pohjolan Osuuspankin Kittilän-konttorissa rahoitusneuvojana hoitaen yksityisten ihmisten asunto- ja kulutusrahoitusta. Koulutukseltaan hän on liiketalouden tradenomi. Ura OP-Pohjola-ryhmässä alkoi 5 vuotta sitten.

MIKKO OLLIKAINEN

Oululaislähtöinen Mikko Ollikainen opiskelee liikuntaneuvojaksi Lapin ammattiopistossa. Hän harrastaa aktiivisesti monenlaista liikuntaa. Mikko suuntaa mielellään myös luontoon liikkumaan ja seikkailemaan.

MIKKO LIPPONEN

”Jos osaa nauraa, elämä on paljon helpompaa ja keveämpää elää. Parempi tikku kynnen alla ko pyllyssä.”

OLET TÄSSÄ

ÄKÄSLOMPOLON LIIKUNTAHALLI

(TIURAJÄRVENTIE)

Naurupower

SELVÄ PYY

(TUNTURINTIE 16)

Pubipaneeli, improtyöpaja,
LapLooks

YLLÄKSEN YÖPUU

(TUNTURINTIE 18)

Majoitus

LUONTOKESKUS KELLOKAS

(TUNTURINTIE 54)

Avaustilaisuus, taloustaidot, meditaatiokävely
(lähtö Kellokaasta kohti Varkaankurua), ravintoluento, unelmapaja

YLLÄKSEN TAKSI P. (016) 106 422 (PUHELUN HINTA 0,83€ + PVM)

LISÄTIETOA TAPAHTUMAPAIKOISTA

YLLÄS

Suomen eteläisin suurtunturi, Ylläs, sijaitsee Kolarin kunnassa Länsi-Lapissa noin 150 km napapiirin pohjoispuolella. Yllästunturin kupeessa on kaksi kylää, pohjoispuolella Äkäslompolo ja eteläpuolella Ylläsjärvi. Tunturin puolelta toiselle pääsee kätevästi vuonna 2005 avattua maisematietä. Yllästunturilla on kaksi laskettelukeskusta joista on yhteys toisiinsa: Ylläsjärven puolella Sport Resort Ylläs ja Äkäslompolon puolella Ylläs-Ski.

KELLOKAS

Äkäslompolon puolella on Pallas-Yllästunturin kansallispuiston luontokeskus Kellokas. Se on eteläisin Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kolmesta luontokeskuksesta. Palveluihin kuuluu muun muassa Elokvateatteri Kino Kellokas, Ylläksen matkailuinfo ja Galleria Kellokas.

SELVÄ PYY

Jounin Kauppakeskuksessa toimiva Public House Selvä Pyy on viihtyisiä ja kodikas Pubi keskellä Äkäslompolon kylää. **Ruokaetusi -20%. Koko viikonlopun ajan -20% Selvän Pyyin listaruuista! Saat alennuksen tätä käsiohjelmaa näyttämällä.**

FRISBEEGOLF

Äkäslompolossa on valmistunut juuri uusi upea Frisbeegolfrata korkealle Lapin maisemiin.

GEOKÄTKÖILY

Ylläksen seudulla on loistavat mahdollisuudet geokätköjen löytöön. Metsä- ja kyläteitä riittää ja reittien varrella on sekä kulttuuri- että luontokohteita.

YLLÄKSEN YÖPUU

Ylläksen Yöpuu sijaitsee keskellä Äkäslompoloa, kävelymatkan päässä kaikista palveluista. Tarjolla on 8 erikokoista, 2-9 hengen savutonta mökkiä ja huoneistoa, kaikki täysin varustettuja.

MUUTA MUKAVAA:

JOUNIN KAUPPA (SANNANRANNANTIE 3)

RAVINTOLA JULLI'S BAR RESTAURANT (TUNTURINTIE 15)

YLLÄKSEN MATKAILUINFO (KELLOKAS, TUNTURINTIE 54)

Toivotko joskus, että voisit herätä virkeänä Talviunesta? Nyt voit! Voimaviikonloppu, jossa saat innostavilta eri alojen ammattilaisilta vinkkejä, miten voit hyvin nahoissasi, tunteissasi, ajatuksissasi, opinnoissasi, urallasi – jopa pankkitililläsi.

Kaikki luennot ja työpajat maksuttomia, joihinkin etukäteisilmoittautuminen.

Lapin liitto kehittää ja puolustaa Lappia. Vuosi 2013 on Lapissa omistettu nuorille ja kantaa nimeä NuortenOte2013. Tavoitteena on tuoda esille nuorten osaamista ja lisätä Lapin tunnettavuutta rentona mahdollisuuksien maakuntana. Nuorten OTE13-tiimi järjestää hyvinvointiin, Lapin imagoon, työhön ja yrittäjyyteen liittyviä tapahtumia eri puolilla Lappia, kiertää CV-bussilla antamassa vinkkejä työelämään ja toteuttaa LapLooks- kuvauksia, joissa nuoret voivat ilmentää omaa persoonaa ja lappilaisuuttaan. Nuorten vuosi huipentuu 8.11. Levillä loppujuhlaan, jossa palkitaan ja juhliitaan vuoden saavutuksia.

KYSYTTÄVÄÄ TALVIUNESTA TAI MUUSTA? OTA YHTEYTTÄ:

Tuuli Kinnunen

Nuorten Ote2013 -yhteistyövastaava
nuortenvuosi@lapinliitto.fi
Puh. 050 555 7222

WWW.NUORTENOTE13.LAPPI.FI
WWW.LAPINLIITTO.FI/NUORTEN-LAPPI-2
WWW.FACEBOOK.COM/NUORTENOTE2013
NUORTENLAPPI.BLOGSPOT.FI

Nuorten vuotta tekemässä:



ASIANAJOTOIMISTO
Isomaa & Kinnunen

OTE13



Nuorten Lappi



LAPLAND
Above Ordinary

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

