



Positiivisuusviikko

8. -12.11.2021

Samossa vietetään positiivisuusviikkoa 8.-12.11.2021. Luvassa on paljon positiivista tekemistä kaikille sampolaisille, niin henkilöstölle kuin opiskelijoille! Olethan mukana?

Tunnusta väriä! Pukeudu viikon ajan värikkäästi tai sopikaa tiimin kesken tunnustuväriä viikolle / tietyille päiville.

Ravintola Solmu jakaa iloisia pinssejä Positiivisuusviikolla!

Ilmakiikkoturnaus tiistaina 9.11. klo 12.00 Armilankatu 40 aulassa

Nenätyöpaja tiistaina 9.11. klo 9.00-12.00 Armilankatu 40 auditorion edessä. **Tule tuunaamaan oma nenäpäivänenä!**

Superliikuntahässäkkä Lappeenrannassa urheilutalon palloiluhallissa keskiviikkona 10.11. klo 10-14

- Pallotutka: salibandy, futis, pallonheitto
- Heittotarkkuus: Kokeile saatko 8.-luokkalaisille suunnatussa Move-testissä täydet pisteet?
- Liikkuvuushaasteet
- Voimahaasteet: puristusvoima, alaraajojen voimantuotto, yläraajojen voimantuotto, puolustusvoimien testit ja viitetaulukot
- Rytmii
- Ketteryys (Poliisiammattikorkeakoulun pääsykoetesti)
- Kehonkoostumusmittaus

Superliikuntahässäkkä Imatralla liikuntasalissa keskiviikkona 10.11. klo 9-15

- Mahdollisuus päästä testailemaan erilaisia haasteita ja pelejä!
- Sumopainia, pingistä, liikkuvuus ja voimatestailuja

Biljarditurnaus perjantaina 12.11. klo 10.00 Pohjolankatu 10 ala-aulassa

Kahviparkki perjantaina 12.11. klo 9 alkaen Lappeenrannassa Kahviparkki kiertää Lappeenrannassa koulun ulkoalueilla. Ensimmäisenä vuorossa on klo 9 alkaen Pohjolankatu 10. Sieltä kahviparkki siirtyy Pohjolankatu 12 "lastauslaiturille". Viimeisenä kahviparkki parkkeeraa Armilankadun pääoven läheisyyteen. **Kahviparkissa kannattaa kallistaa kuppia ahkerasti, sillä kupin pohjalta löytyy positiivisia ajatuksia!**

Lappeenrannan opiskelijakunnan Instagram-tilillä mm. arvontoja!

Pekka Hyysalo

torstaina 11.11.
klo 13.00-13.45
Teamsissa!



» Tule kuuntelemaan Pekan puhetta!

Freeskilaskija Pekka Hyysalo oli ammattilaisuransa alkuvaiheessa, kun yksi sekunti muutti kaiken. Huhtikuussa 2010 hän joutui Ylläksellä vakavaan hyppyonnettomuuteen, sai hengenvaarallisen aivovamman ja oli koomassa kolmisen viikkoa. Vastoin synkkiä ennusteita hän kuntoutui sisun ja periksiantamattomuuden voimalla itsenäiseen elämään. Nyt Pekka puhuu siitä, kuinka meillä jokaisella on avaimet muutokseen, eteenpäin menemiseen, tavoitteisiin pääsemiseen ja maailman paremmaksi muuttamiseen käsissämme, kun vain otamme vastuun. Vastuu on mahdollisuus, jota jokainen voi kantaa omien kykyjensä mukaan. Kysymys onkin siitä, miten sinä aiot käyttää tämän mahdollisuuden.

Linkki Teams-webinaariin löytyy Santrasta ja Simpasta. Tervetuloa mukaan!

POSITIVE
Vibes Only