



Jytyä ja Työn iloa työhön!

Työhyvinvointipäivä 5.10.2019 klo 9-18 Laajavuori Scandic

Laajavuorentie 30, 40740 Jyväskylä

Klo 9-10	Aamupala buffetista
10-10:15	Tervetuloa päivään
10:15-11	Kaisa Wallinheimon luento Yksilöllisten voimavarojen rakentaminen työhyvinvointia tukien
11:15-11:45	Kahoot visa Jytystä (Palkintoja jaossa)
11:45-12:45	Lounas buffetista
12:45-14:45	Iwellon toimintaa sisällä ja ulkona (Muista pukeutuminen)

Piste 1. Hauska yhteisöllinen ulkoliikunta Sanajahti on ulkona tapahtuva liikunnallinen tuokio. Metsään on piilotettu kirjaimia ja niistä koostuu sanoja ja lauseita. Mikä joukkue ratkaisee arvoituksen ensimmäisenä? Rasti soveltuu kaikenkuntoisille, sillä ketterimmät voivat noutaa kirjaimia ja toiset voivat ratkaista sanoja. Yhteistyö on ratkaiseva tekijä ja tämä hyvänmielen liikunta on kaikkien mieleen.

Piste 2. Tehokas ja raikas työhyvinvointipiste, hartia-, niska- ja selkäkipujen teholiikuntaa. Pisteellä pääsee kokeilemaan tehokkaita Vastuskävelysauvoja ja harjoitellaan toimivaa liikuntaa painottuen ylävartalon alueelle. Käteviä ohjeita toimistopäivän taukojumppaan.

Piste 3. Eheyttävä ja voimaannuttava kehonhuolto Terve mieli on terveessä ruumissa. Tässä pisteessä keskitytään kireisiin lihaksiin ja lopussa pieni rentoutushetki, joka toimii piristysruiskeena niin keholle kuin mielellekin. Paljon vinkkejä kotivenyttelyyn.

15-15:30	Kahvit ja herkut
15:30-17:30	Halutessasi kylpylä (Muista uimapuku ja pyyhe)
17:30-18:30	Iltapala kylpylään jääville

Hyvinvointikassi jokaiselle osallistujalle mukaan!

-Kassissa mm. juomapullo Jytyn logolla sekä tarjouskupongeja kehon hyvinvointiin

Ota mukaan kaverisi, joka ei ole vielä liittynyt Jytyyn. Paikan päällä Jyty Jyväskylään liittyvien kesken arvotaan Go Gift-lahjakortti (arvo 100 euroa ja se käy maksuvälineenä sadoissa liikkeissä).

Ilmoittautumiset Työhyvinvointipäivään [tästä linkistä](#) 2.9.2019 mennessä.

Ostavastuu 5 euroa (kaikilta) maksetaan 16.9.19 mennessä Jyty Jyväskylä ry:n tilille FI94 5290 0220 4883 14 ja käytäthän viitenumeroa 5270