



HLUn työhyvinvointi- palvelut työyhteisöille

HLU:n tiimi toteutti syyskuussa Ruoveden koko kunnan henkilöstölle työhyvinvointi-iltapäivän. Henkilöstö pääsi liikkumaan monenlaisten leppoisten ja hauskojen tehtävien parissa. Puuharastit vaativat joukkuetaitoja, nopeutta, ketteryttä, älynystyröitä, tarkkuutta, mielikuvitusta, sopivasti kilpailuhenkeä ja leppoisan fiiliksen ulkoilla porukassa. Lisäksi sisätiloissa päästiin rentoutumaan työpäivän päälle.

Työelämä muuttuu jatkuvasti ja sen mukana myös työn vaatimukset. Monella työ kuormittaa henkisesti enemmän kuin fyysisesti. Työn ja vapaa-ajan rajat hämärtyvät, palautumiselle jää liian vähän aikaa.

Työhyvinvointi tarkoittaa sitä, että työntekijä voi fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvin – ja että työ tarjoaa mahdollisuuden kokea merkitystä ja onnistumista. Tutkimusten mukaan hyvä työhyvinvointi lisää työn imua, vähentää sairauspoissaoloja ja vahvistaa elämänhallinnan tunnetta myös työn ulkopuolella. Samalla se on suoraan yhteydessä organisaation tuloksellisuuteen, yhteishenkeen ja luovuuteen.

HLU tarjoaa työyhteisöille monia erilaisia palveluja, joko yksittäisiä toimenpiteitä tai tilaajan tarpeiden mukaisesti luotu kokonaisuus toteutettuna pidemmällä aikavälillä. HLU:n palvelut painottuvat (työ)hyvinvoinnin peruspilareiden – liikunta, ravinto, lepo – vahvistamiseen.



HLU:n palvelut työyhteisöille:

- fyysisen kunnon testaus- ja mittauspalvelut: InBody-kehonkoostumus, kehonkuntoindeksi, UKK-kävelytesti
- hyvinvointiluennot ja -työpajat erilaisin: esim. liikunta, uni, ravitsemus
- työhyvinvointipäivät ja liikuntakokeilut

Kysy lisää: Virpi Hukka, projektikoordinaattori, HLU
p. 044 7718 820, virpi.hukka@hlu.fi