

KAAKON  **N**

**TYÖHYVINVOINTI-
VERKOSTO**



Tervetuloa

Kaakon työhyvinvointiverkoston
tapaamiseen!

17.3.2025 klo 9.00 – 9.45 Teams

Keskustelua

- Mitä ajatuksia hankkeista?
- Onko hyödynnetty? Mikä rahoituskanava?
- Hankkeen hyödyt / Onko juurtunut?

Ohjelma



- **Klo 9:00-9:15 Tilaisuuden avaus**
 - Esittäytymiset
 - Vuosikello ja verkostotapaamiset 2026
 - Teematoiveet
- **Klo 9.15-9:30 Hanke-esimerkit maakunnista**
 - Kymenlaakso ja Etelä-Karjala
- **Klo 9:30-9:40 Työhyvinvoinnin ajankohtaiset**
 - **Kampanjat:** Pyöräilyviikko 8.5-17.5.2026
 - **Työkaluja viestintään:** Työmatkaliikkuja -ajattele millä ajat
- **Klo 9.45 Tilaisuuden päättäminen**




PYÖRÄILYVIIKKO



KAAKON  **N**

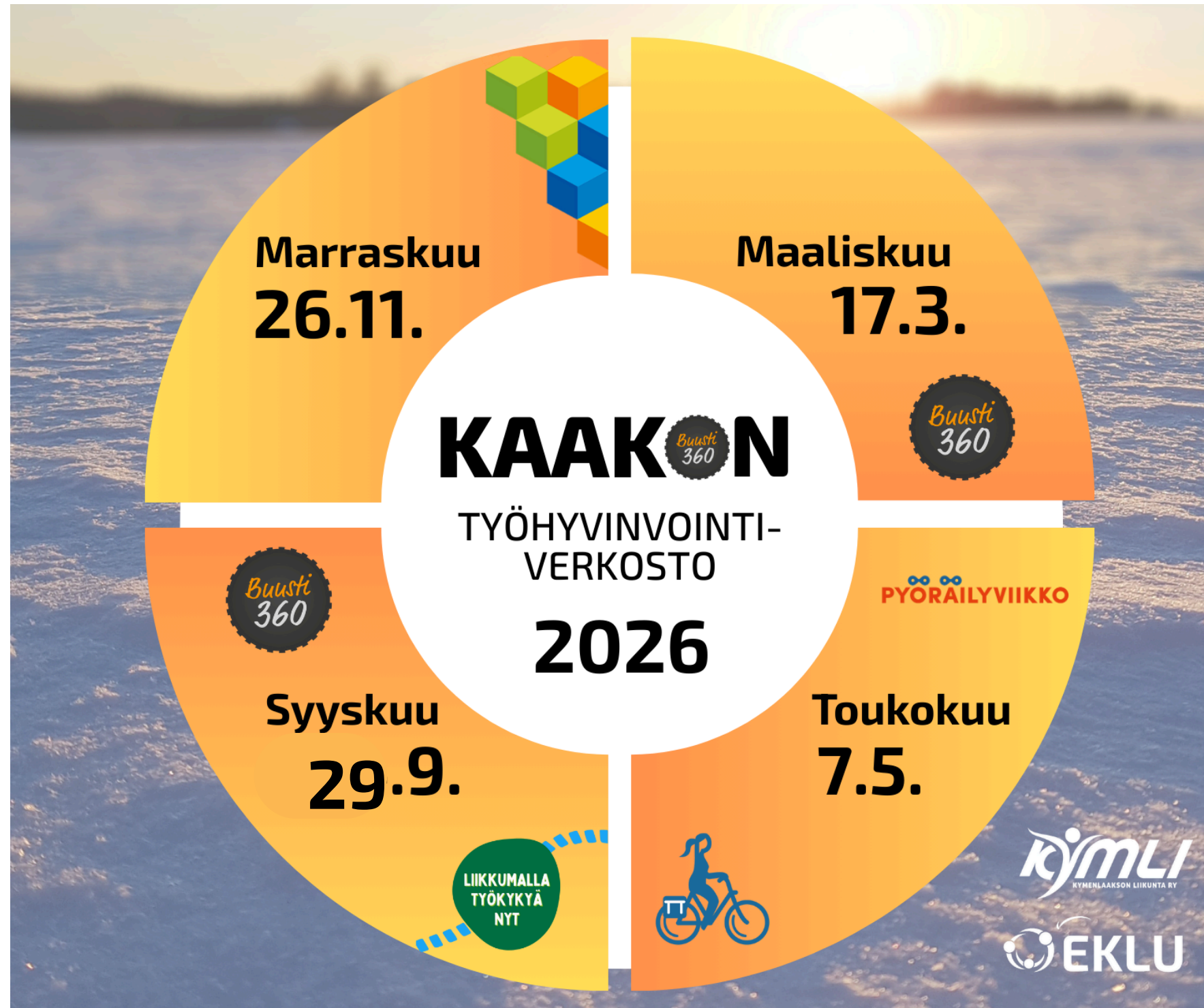
TYÖHYVINVOINTI-
VERKOSTO



Esittäytyminen

- Nimi ja organisaatio
- Onko ollut hankkeita, jossa henkilöstöliikuntaa edistetty?

TEEMATOIVEITA 2026 VERKOSTOTAPAAMISIIN



- **Ti 17.3. klo 8.30-9.45**
- **To 7.5. klo 13.00 - 13.45**
 - Liikettä työn mukaan -työkalu
 - **Teematoiveita:**
- **To 29.9. 9.00-10.00**
 - Valtakunnallinen ja Kaakon verkosto
 - **Teematoiveita:**
- **To 26.11.**
 - Työyhteisön hyvinvointikulttuuri – ajatuksista pieniin tekoihin
 - **Teematoiveita:**

Hankkeiden case-esimerkit: Kymenlaakso

WORK POWER -hanke

Toteuttajat: Pyhtään kunta

Rahoittaja: Avi-Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustukset 2021-2023

Kohderyhmä: Kunnan henkilöstö (1. vuosi) sekä paikalliset yritykset ja työttömät (vuodet 2-3)

Tavoite: Liikunnalliset toimintakulttuurin edistäminen työpaikoilla:

- liikuntaneuvontaa tarjottu
- liikuntakerrat: lisätty iltaliikuntaryhmiä, seurojen järjestämiä lajikokeiluja ja omatoimivuoroja (kävely, maila- ja pallopelit), kehonhuolto
- luennot
- painonhallintaryhmä 6kk (lähi- ja etätapaamisia)

Hankkeiden case-esimerkit: Etelä-Karjala

OSATTU-hanke

Toteuttajat: Laurea-AMK, LAB-AMK, XAMK ja LIMOWA ry

Rahoittaja: ESR 2021-2027 (Euroopan sosiaalirahasto)

Kohderyhmä: Logistiikka-alan pk-yritykset

Tavoite: Valmentaa alan pk-yrityksiä parantamaan tuottavuutta ja työhyvinvointia auttamalla yrityksiä ottamaan koko henkilöstö mukaan kehittämään.

Hetki taukoliikunnalle



BREAK PRO®

Ajankohtaiset - työmatkapyöräily

PYÖRÄILYVIIKKO



Työmatkaliikkuja – Ajattele millä ajat

<https://www.youtube.com/watch?v=NOPBh-WwGMo>



Tyhyypäivät

Nyt varataan kevään 2026
työhyvinvointipäiviä

Tiedustele lisää ja varaa omasi

KIITOS!

Etelä-Karjala

Karoliina Backman

Terveysliikunnan kehittäjä

*Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu
(EKLU)*

karoliina.backman(at)eklu.fi

p. 050 301 9017

Kymenlaakso

Sanna Saarinen

Terveysliikunnan kehittäjä

Kymenlaakson Liikunta (KymLi)

sanna.saarinen(at)kymli.fi

p. 040 483 5405

Sekä Kaakon tyhyverkoston asiantuntijatiimi



Kaakon työhyvointiverkosto

