

# KAAKON TYÖHYVINVOINTIVERKOSTON AAMUKAHVIT

13.10.2023





**KAAKON**  
**TYÖHYVINVOINTIVERKOSTON**  
**AAMUKAHVIT**  
13.10.2023



## MIKÄ ON KAAKON TYÖHYVERKOSTO?

- Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan yhteinen työhyvinvointiin ja henkilöstöliikuntaan keskittyvä verkosto
- Vetureina Kymenlaakson Liikunta ry ja Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry
- Alueilla yhteinen asiantuntijaverkosto
- Asiantuntijapuheenvuoroja ja ajankohtaisia
- Kaksi ylimaakunnallista tilaisuutta vuodessa
- Yhteiset ylimaakunnalliset kampanjat
- Lisää ideoita ja verkostoitumismahdollisuus



# PORRAS- PÄIVÄT

Porraspäivät tulevat jälleen  
6.-12.11.2023!



## TÄMÄN AAMUPÄIVÄN OHJELMA

8.30-8.45 Henkilöstöliikunnan ajankohtaiset  
**Porraspäivät ja Supersyksy-kampanja**

*Sanna Saarinen, KymLi ry ja Karoliina Ahtiainen,  
EKLU ry*

8.45-9.30 Työhyvinvointia positiivisen psykologian  
keinoilla

*Tuulevi Aschan, KM, työnohjaaja ja  
henkilöstövalmentaja*

## PORRAS- PÄIVÄT

Porraspäivät tulevat jälleen  
6.-12.11.2023!



# TULEVAT TAPAHTUMAT

**Porraspäivät 6.-12.11.2023**

[Etusivu - Porraspäivät \(porraspaivat.fi\)](http://porraspaivat.fi)

**Buusti360 Supersyksy -hyvinvointistriimit**

1.11. Vuorotyössä jaksamisen kulmakivet

8.11. Päivä lasten kanssa – miten tukea hyvinvointia opetus- ja kasvatustyössä?

22.11. "Pitäisi, mutta..." –syndrooman koodinpurku

29.11. Jomottaako? Eron jumeista parilla minuutilla päivässä!



# PORRASPÄIVÄT 6.-12.11.2023

- Porraspäivät on Liikkuva aikuinen -ohjelman toteuttama, maksuton työyhteisöille suunnattu kampanja
- Tavoitteena on herätellä pieniin, jokapäiväisiin valintoihin oman terveyden edistämiseksi.
- Kampanjaviikon aikana kannustetaan käyttämään portaita hissien sijaan. Tarkoituksena on esimerkiksi kiinnittää huomiota säännölliseen istumiseen ja työn tauottamiseen.
- Porraspäiviä voi toteuttaa monella tapaa, joten ideoi kampanjaviikon ajalle vaikka kisa työpaikallasi.
- Jaa oma porraskuvasi somessa aihetunnisteella #porraspäivät ja kannusta muutkin portaisiin!
- Ilmoita työyhteisö mukaan: <https://porraspaivat.fi/ilmoittaudu-mukaan/>





## Valitse portaat

Päivittäisen arkiliikunnan merkitys energiankulutukselle on kokonaisuudessaan suurempi kuin liikuntaharrastuksen, sillä arkiliikunta vaikuttaa pitkin päivää. Valitse siis portaat!



## Kunto kohoaa

Portaiden käyttö hissien tai liukuportaiden sijaan on helppo tapa lisätä liikkumista. Portaiden nousu kohottaa kuntoa, sillä rappusten käveleminen ylös vastaa teholtaan hölkkää. 6 minuuttia porraskävelyä päivittäin voi parantaa kestävyyskuntoa yhtä paljon kuin 45 minuutin mittainen päivittäinen kävelylenkki.



## Portaista on aivojumpaksi

Portaiden nousu pitää aivot kunnossa. Kun vuoden aikana kävelee päivittäin yhden kerrosvälin, niin aivot nuortuvat puoli vuotta.



## Portaat vievät myös alaspäin

Portaiden nouseminen saattaa joskus tuntua työläältä. Kannattaakin muistaa, että myös portaiden laskeutuminen on tehokasta. Portaiden alaspäin kävely on jarruttavaa lihastyötä, jolla on positiivisia vaikutuksia alaraajojen lihasvoimaan sekä lukuisia muita hyviä vaikutuksia terveyteen.



# Super Syksy 2023

BUUSTI360  
HYVINVOINTISTRIIMI

[WWW.BUUSTI360/PALVELUT/SUPERSYKSY2023](http://WWW.BUUSTI360/PALVELUT/SUPERSYKSY2023)

# BUUSTI360-HYVINVOINTISTRIIMIT MARRASKUUSSA

- Hyvinvointistriimeissä hyvinvointi- ja terveysliikunta-alan ammattilaiset vastaamassa kysymyksiin
- Striimien esittämisajat keskiviikkoisin klo 14.00-14.30
- Hinnat 50-150 € työyhteisön koon mukaan
- Tallenteet katsottavissa kahden viikon ajan
- Ilmoittautuminen [www.buusti360.fi](http://www.buusti360.fi) nettisivujen kautta



## KYSY ASIANTUNTIJOILTA HYVINVOINNISTA

Noin puolen tunnin mittaisissa lähetyksissä pääset kysymään sinua askarruttavia asioita liittyen hyvinvointiin. Vaihtuvat teemat ja asiantuntijat! Striimit toteutetaan marraskuussa 2023.



### 1.11. Vuorotyössä jaksamisen kulmakivet

Vuorotyö haastaa arkirytmien ja jaksamisen - Jos vuorotyö koskettaa sinun arkeasi, tässä on jakso sinulle!  
Terveysliikunnan asiantuntija **Sampsa Kivistö**,  
Terveyspsykologian dosentti ja Työ- ja organisaatio-psykologian professori **Sampsa Puttonen**



### 8.11. Päivä lasten kanssa – kuinka tukea hyvinvointia opetus- ja kasvatustyössä?

Vauhdikkaat työpäivät vaihtuvine työnkuvineen. Millaista tukea sinä kaipaisit hyvinvointiisi työssäsi kasvattajana?  
Terveysliikunnan asiantuntija **Kalle Tenhunen**,  
Lasten liikunnan asiantuntija **Marjukka Siponen**



### 22.11. "Pitäisi, mutta..." -syndrooman koodinpurku

Miten ottaa se ensimmäinen ja samalla tärkein askel oman hyvinvoinnin eteen? Entä, kun ei huvita?  
Terveysliikunnan asiantuntija **Reda Oulmane**,  
Liikuntaneuvoja **Sohvi Brandt**



### 29.11. Jomottaako? Eroon jumeista parilla minuutilla päivässä!

Kiristääkö päätä kesken työpäivän? Hartiat korvissa tai selkä kipeänä? Käännä ergonomia eduksesi!  
Terveysliikunnan asiantuntija **Riina Jänkälä**, OMT  
fyysioterapeutti ja Personal Trainer **Janne Säkkinen**





**TAUKOLIKE**  
**BY BREAK PRO**



KM, työnohjaaja ja henkilöstövalmentaja

**TUULEVI ASCHAN**

*Työhyvinvointia positiivisen psykologian keinoilla*