



# Kaakon työhyvin- vointiverkoston tapaaminen

11.4.2024 klo 8.30 – 9.15 • Teams

*Tervetuloa*



# Ohjelma

- Klo 8.30 – 8.45 Tilaisuuden aloitus ja Pyöräilyhaaste



Aloitussanat ja verkoston esittäytymiset (tarvittaessa)

Pyöräilykampanja Kaakon työyhteisöille

- Klo 8.45 – 9.15 Ikäjohtaminen



Pia Kaari, KTM, lehtori, Xamk

- Klo 9.15 Tilaisuuden päättäminen



# Kaakon työhyvinvointiverkosto haastaa työyhteisöt Pyöräilyhaasteeseen 3.-12.5.2024



**PYÖRÄILYVIIKON TEEMAPÄIVIÄ MM.**  
1.5.-30.9. Kilometrikisa  
3.-12.5. Pyöräilyviikko  
5.5. Perhepyöräilypäivä  
7.5. Pyörällä töihin -päivä  
10.5. Unelmien liikuntapäivä  
11.5. Pyörämatkailupäivä



## KAAKON TYÖHYVINVOINTIVERKOSTON PYÖRÄILYHAASTE



Buusti  
360



### ILMOITA TYÖYHTEISÖSI HAASTEeseen

- näin osallistutte myös työhyvinvointiarvontaan  
Työyhteisöt voivat osallistua pyöräilyhaasteeseen juuri työyhteisöllenne sopivalla tavalla.

#### Esimerkkejä osallistumistavoista esim.

- Pyöräilykertojen seuranta (myös kuntopyörä/spinning)
- Pyöräilykilometrien kerryttäminen, myös yhdessä
- Tyhypäivä tai palaveri pyöräilyteemalla
- Pyöräien kevät huolto tai asiointipyörän hankinta



### JULKAISE KUVA JA #HÄSTÄG SOMEEN

Hyvät ideat jakoon! Voitte halutessanne jakaa kuvan/videon someen omasta tai työyhteisön pyöräilyhetkestä tai haasteen toteuttamistavastanne.

#### Kuvan yhteyteen voi laittaa hastagin:

- #kaakontyöhyvinvointiverkosto
- #kaakossapoljetaan
- #pyöräilyviikko



### HAASTA MYÖS MUUT TYÖYHTEISÖT

Yhdessä ollaan enemmän: mm. iloisia hetkiä, luonnosta nauttimista, pyöräilykilometrejä ja vaikkapa enemmän huollettuja pyöriä.

Kaikkien Pyöräilyhaasteeseen osallistuneiden työyhteisöjen kesken arvotaan **Uusi normipäivä -työpaja** / maakunta (390€)

Työpajan avulla löydätte juuri teidän työyhteisöönne sopivia tapoja lisätä aktiivisuutta.

Haasta työyhteisösi mukaan  
ja viettäkää mukavia hetkiä pyöräilyn parissa

Lisätietoja:



Kymenlaakson Liikunta  
Sanna Saarinen, p. 040 483 5405  
[www.kymli.fi](http://www.kymli.fi) / tyhypalvelut



Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu  
Karoliina Ahtiainen, p. 050 301 9017  
[www.eklu.fi](http://www.eklu.fi) / palvelut/ aikuisliikunta



# TYHYPÄIVÄ TULOSSA JA HAUSKA OHJELMA HAKUSESSA?

Miltä kuulostaisi Amazing race –  
kaupunkiseikkailu tai muu ehdottoman  
hauska tiimihenkeä lisäävä tyhyypäivä?

*Ole yhteydessä oman alueesi henkilöstöliikunnan  
asiantuntijaasi ja suunnitellaan juuri teille sopiva ja  
unohtumaton tyhyypäivän ohjelma*



# Kaipaatteko sparraus- apua työhyvinvoinnin kehittämiseen?

- Organisaatioilla on nyt mahdollisuus maksuttomaan sparraukseen
- Työhyvinvointisparraus sisältää
  - Henkilöstöliikunnan tila –pikaintervention (onnistumiset ja haasteet), SAT -lite
  - Seuraavat työhyvinvointia edistävät stepit yhdessä pohtien
  - Työhyvinvointipalveluiden esittely tarpeidenne pohjalta (Buusti360)
- Sparraustilaisuuden kesto 60min / organisaatio
- Sparrauksen varaaminen oman alueen henkilöstöliikunnan asiantuntijalta. Yhteystiedot löydät alta.

## Etelä-Karjala

Karoliina Ahtiainen  
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKLU)  
karoliina.ahtiainen(at)eklu.fi  
p. 050 301 9017

## Kymenlaakso

Sanna Saarinen  
Kymenlaakson Liikunta (KymLi)  
sanna.saarinen(at)kymli.fi  
p. 040 483 5405

**VARAA & OSALLISTU ARVONTAAN**  
Arvomme SAT –henkilöstöliikunnan tila –  
kartoituksen maakunnittain 30.4.  
mennessä sparrauksen varanneiden  
kesken / maakunta.

## TYÖHYVINVOINTI- SPARRAUS

*työyhteisölle*

**KAAKON**  
TYÖHYVINVOINTIVERKOSTO

**KYM LI**  
KYMENLAAKSON LIIKUNTA RY

**EKLU**

*Buusti  
360*

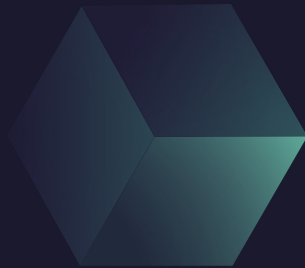
# SEURAAVA TAPAAMINEN

Elokuu (22.8. tai 29.8.)

Teams (kutsu lähetetään lähempänä)

Teema: Työn ja perhearjen  
yhdistäminen

Tiina Pönni, MiB





# KIITOS!

## Etelä-Karjala

Karoliina Ahtiainen

Terveysliikunnan kehittäjä

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKLU)

karoliina.ahtiainen(at)eklu.fi

p. 050 301 9017

## Kymenlaakso

Sanna Saarinen

Terveysliikunnan kehittäjä

Kymenlaakson Liikunta (KymLi)

sanna.saarinen(at)kymli.fi

p. 040 483 5405



Buusti  
360

# Kaakon tyhyverkoston ohjelma 2024

## 28.3. Aivoergonomia ja Kotka – maakunnan liikkuvien työpaikka

- Kampanjat: Työhyvinvointisparraus (maksuton) ja Suomen aktiivisin työpaikka –henkilöstöliikunnan tila –kartoitus -15%

## 11.4. Ikäjohtaminen ja Pyöräilyhaaste Kaakon työyhteisöille

- Haaste/toukokuu: Pyöräilyhaaste Kaakon työyhteisöille ja 10.5. Unelmien liikuntapäivä

## Elokuu: Työn ja vanhemmuuden yhdistäminen ja henkilöstöliikunnan ajankohtaiset

- Teemaviikko: Liikkuva työelämä -viikko

## 19.9. Aivoergonomia, webinaarisarja ja Porraspäivät –kampanja

- Kampanja: Porraspäivät –kampanja

## Marraskuu: Vuorotyö ja työhyvinvoinnin kulmakivet sekä henkilöstöliikunnan ajankoht

- Porraspäivät – arkiliikunnan merkitys hyvinvoinnille

