

# Kaakon työhyvinvointiverkosto haastaa työyhteisöt

## Pyöräilyhaasteeseen 5.-14.5.2023

**PYÖRÄILYN TEEMAPÄIVIÄ**  
1.5.-30.9. Kilometrikisa  
5.-14.5. Pyöräilyviikko  
9.5. Pyörällä töihin -päivä  
10.5. Unelmien liikuntapäivä



### Osallistuminen omalla tavallaan

Työyhteisöt voivat osallistua pyöräilyhaasteeseen juuri teille sopivalla tavalla

Esimerkkejä osallistumistavoista:

- Työmatkan kilometrien seuranta
- Tyhyypäivä pyöräilyteemalla ja pyörien kevähuolto
- Pyöräillen luontokokoukseen
- Asiointipyörän hankinta jne.



### Kuva ja hästäg someen

Omasta tai työyhteisön pyöräilyhetkestä voi halutessaan julkaista kuvan someen

Kuvan yhteyteen voi laittaa hastagin:  
**#KaakossaMankeloidaan**



### Kysely & arvonta

Haasteen jälkeen toteutetaan sähköinen kysely toteuttamistavoista ja arvotaan 2 x 20 kpl kehonkoostumusmittausta

- Pyöräilyhaasteen jälkeen toteutetaan sähköinen kysely: miten haastetta on toteutettu työyhteisöissä
- Kyselyyn osallistuneiden työyhteisöjen kesken arvotaan 20 Inbody -kehonkoostumusmittausta (arvo 600€) / maakunta
- (Mittaukset toteuttaa KymLi ja EKLU omilla alueillaan)



Lisätietoja:



Kymenlaakson Liikunta  
[www.kymli.fi](http://www.kymli.fi) / tyhyypalvelut



Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu  
[www.eklu.fi](http://www.eklu.fi) / palvelut/ aikuisliikunta

