



Liiku

***HENKILÖSTÖN HYVINVOINTIPALVELUT
- INVESTOINTI JOKA KANNATTA***

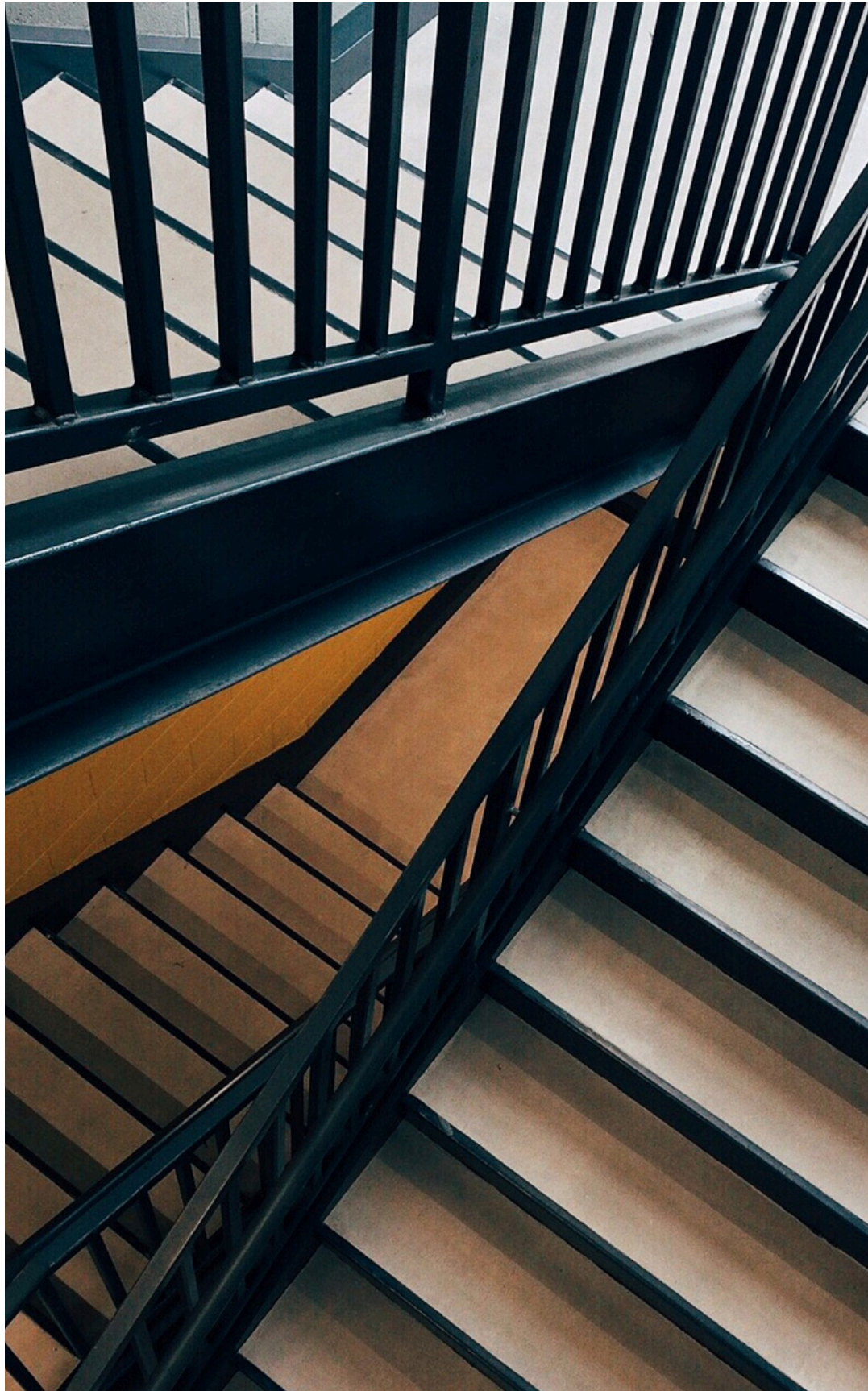
***Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
- yhdessä kohti hyvinvoivaa työyhteisöä***

MIKÄ ON LIIKU?

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) on liikunnan asiantuntija, jonka tehtävänä on edistää liikunnallista elämäntapaa.

Missiomme on edistää liikuntakulttuuria ja luoda hyvinvointia liikunnan keinoin.





MIKSI HENKILÖSTÖN HYVINVOINTI ON TÄRKEÄÄ?

Hyvinvoiva työntekijä on tuottavampi, motivoituneempi ja sairastaa vähemmän

- Työhyvinvointi parantaa tuottavuutta, vähentää sairauspoissaoloja ja parantaa työnantajamielikuvaa.
- Työkyvyttömyys maksaa yrityksille vuosittain miljoonia – työhyvinvointiin sijoittaminen maksaa itsensä takaisin.
- Runsas paikallaanolo ja vähäinen liikunta haastaa työikäisten hyvinvointia sekä suorituskyyä ja vaikuttaa työpaikkojen kuluihin ja kilpailukykyyn.

Henkilöstöliikunnan Barometri 2023:

Työikäisistä vain 30 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja jopa 76% hereilläoloajasta viettää paikallaan.

Erityistä huomiota tulisi kiinnittää fyysisesti raskasta työtä tekevien palautumiseen sekä etätyöläisten liikunnan edistämiseen.

Vain 14% työnantajista on kiinnittänyt huomiota etätyöntekijöiden liikkumiseen.



VASTUULLISUUSOHJELMA TYÖNTEKIJÖIDEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMISEKSI:

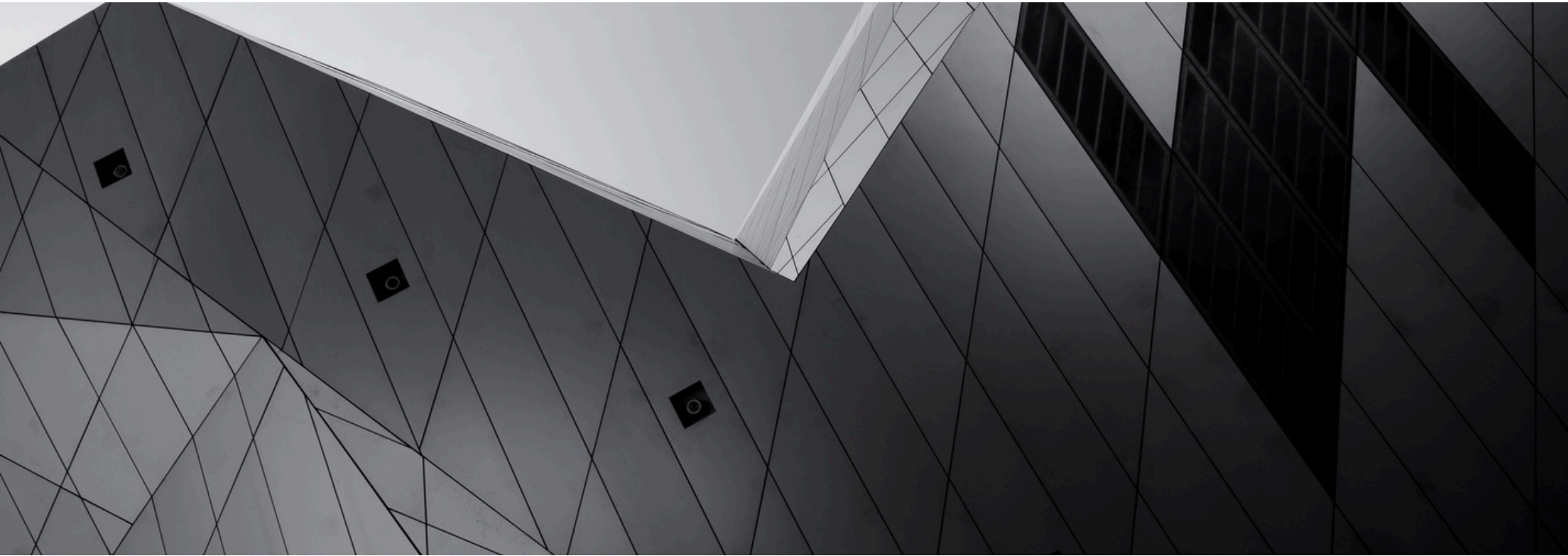


Liikku



HENKILÖSTÖN HYVINVOINTIPALVELUMME

- *Kartoitukset ja sertifikaatit*
- *Työhyvinvointipäivät ja liikuntapäivät*
- *Hyvinvointimittaukset*
- *Koulutukset ja luennot*
- *Pitkäjänteiset hyvinvointiohjelmat*



KARTOITUKSET

Ensimmäinen askel kohti parempaa työhyvinvointia

- Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus:
 - Työkalu henkilöstöliikunnan ja työhyvinvoinnin arviointiin.
 - Yli 50 % pisteillä yritys ansaitsee Suomen Aktiivisin Työpaikka -sertifikaatin.
 - Sertifioidut yritykset kilpailevat vuosittain Urheilugaalassa ja maakunnan aktiivisimman työpaikan tittelistä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaaloissa.

Henkilöstöliikunnan barometri 2023:

Tutkimuksen mukaan organisaatiot, jotka yhdistävät liikunnan osaksi työhyvinvoinnin strategista johtamista, hyötyvät suuremmasta osallistumisesta ja paremmasta työilmapiiristä.



TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄT JA LIIKUNTAPÄIVÄT

Yhteiset hetket työhyvinvoinnin vahvistajana

- Vahvista tiimihenkeä ja hyvinvointia – yhdessä tekeminen parantaa jaksamista ja työilmapiiriä.
- Räätälöidyt ohjelmat yrityksenne tarpeisiin: liikuntaa, luentoja ja yhteisiä elämyksiä.
- Helppo ja vaivaton toteutus – me hoidamme järjestelyt, te nautitte päivästä!

Esimerkkejä ohjelmasta:

- Tiimitehtävät ja ongelmanratkaisut
- Lajikokeilut: sauvakävely, jousiammunta, crossfit
- Hauskat kisat ja pelit: laserammunta, lattiacurling
- Amazing Race -kaupunkiseikkailu
- Hyvinvointiluennot: uni, palautuminen, painonhallinta



AMAZING LIIKU RACE - SEIKKAILU

Yhteiset hetket työhyvinvoinnin vahvistajana

- *Vahvista tiimihenkeä ja hyvinvointia – yhdessä tekeminen parantaa jaksamista ja työilmapiiriä.*
- *Radalla tiimitehtäviä joissa tarvitaan ongelmanratkaisukykyä, luovuutta, taitoa, tarkkuutta ja heittäytymistä.*
- *Kesto noin 2 tuntia ja käveltävä matka noin 3,5-4 km.*
- *Helppo ja vaivaton toteutus – me hoidamme järjestelyt, te nautitte päivästä!*



HAUSKA KAUPUNKISEIKKAILU

A M A Z I N G L I I K U

R A C E

HELPPOJA TOIMINNALLISIA RASTEJA



KEHON KUNTOMITTAUKSET

Tiedon avulla voit kohdistaa toimenpiteet sinne, missä niitä tarvitaan eniten ja seurata kehitystä pitkällä aikavälillä. Säännölliset mittaukset tarjoavat konkreettista dataa työntekijöiden hyvinvoinnin kehityksestä. Kehon kuntomittauksista saatava kattava yritysraportointi tuo selkeää dataa työhyvinvoinnin kehittämisen tueksi.

InBody -kehonkoostumusmittaus

- mittaa rasvan, lihaksen ja nesteen määrät erikseen, tarjoten huomattavasti tarkempaa tietoa kuin pelkkä paino tai BMI.
- Viskeraalirasvan mittaus: Sisäelinten ympärille kertyneen rasvan mittaaminen paljastaa elintapasairauksien, kuten diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien, riskitekijöitä.

Polar-testi

- Tulos on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä, joka kuvaa kestävyyskuntoa, millä on suora yhteys esim. palautumiseen.

Puristusvoima

- Puristusvoima mittaa sormien, kämmenten ja kyynärvarren lihasten toimintaa ja voimaa.
- Vahva yhteys terveyteen ja elinajanodotteeseen: Heikko puristusvoima voi ennustaa terveysongelmia, kuten:
 - Jokapäiväisten askareiden vaikeutumista
 - Fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä
 - Itsearvioidun työkyvyn heikentymistä
 - Ennenaikaista kuolemaa, myös terveillä ihmisillä
- Puristusvoima kuvastaa yleistä lihasvoimaa ja fyysistä kuntoa.

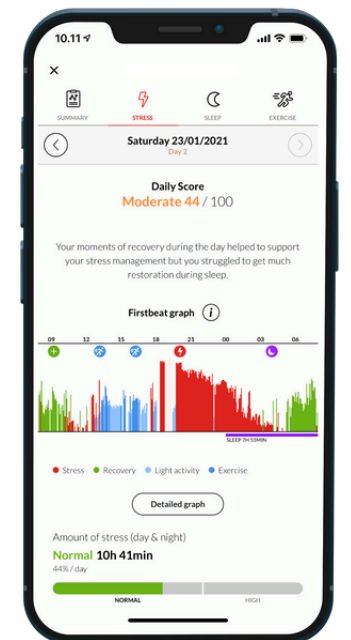


HYVINVOINTIANALYYSI

Tiedon avulla voit kohdistaa toimenpiteet sinne, missä niitä tarvitaan eniten ja seurata kehitystä pitkällä aikavälillä.

Firstbeat Life -hyvinvointianalyysi

- *Tunnista ja hallitse työkykyriskejä luotettavasti.*
- *Kattava yritysraportointi: Selkeä data työhyvinvoinnin kehittämisen tueksi.*
- *Tarkka mittalaite: Sykevaihtelu- ja liikemittaus antaa luotettavaa tietoa.*
- *Mobiilisovellus: Seuraa stressiä, palautumista ja liikuntaa reaaliajassa.*
- *Henkilökohtainen valmennus: Yksilöllinen tuki työntekijöiden hyvinvoinnin parantamiseen.*





KOULUTUKSET JA LUENNOT

- *Hyvinvointikoulutukset ja luennot työntekijöille ja johdolle.*
- *Räätälöidyt koulutukset yrityksesi tarpeiden mukaan.*

Esimerkkejä teemoista:

- Työssä jaksaminen
- Stressinhallinta
- Ergonomia ja liikunta
- Ravinto ja uni
- Uusi normipäivä -työpaja

Henkilöstöliikunnan barometri 2023:

Vain 58 % palkansaajista kokee saavansa riittävästi tietoa työnantajansa tarjoamista liikuntamahdollisuuksista. Tämä kertoo tarpeesta parantaa tiedottamista ja osallistamista.



PITKÄJÄNTEISET HYVINVOINTIOHJELMAT

Jatkuva tuki ja kehitys työhyvinvoinnin tueksi

Hyvinvointivuosikello

- *Sisältö:*
 - Säännölliset mittaukset
 - Seuranta ja tavoitteet
 - Räätälöity ohjelma työpaikalle
 - Säännölliset mittaukset ja seuranta: Hyvinvoinnin kehityksen jatkuva arviointi.
 - Yritykselle räätälöity ohjelma, joka integroi liikunnan ja hyvinvoinnin osaksi arkea.
 - Toimintaa tuetaan asiantuntijoiden ohjauksella ja kehittämistyökaluilla.

Työhyvinvoinnin kehittäminen on pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen prosessi. Vuosikello on yksi tapa hahmottaa työhyvinvointia tukevien toimenpiteiden kokonaisuus.

Henkilöstöliikunnan barometri 2023:

Vaikka 60 % työnantajista on laatinut suunnitelman työhyvinvoinnin edistämiseksi, vain kolmannes seuraa investointiensa vaikutuksia.



HENKILÖSTÖN HYVINVOINNIN VERKOSTO

- Kokoontuu 4 kertaa vuodessa
- Avoin kaikille, jotka edistävät työyhteisön hyvinvointia
- Ajankohtaista tietoa työhyvinvoinnin trendeistä ja ratkaisuista eri asiantuntijoilta.
- Luentoja ja työpajoja hyvinvointiin, työkykyyn ja työssä jaksamiseen liittyen.
- Hyvien käytäntöjen jakamista – opi muilta ja tuo omat ideasi verkoston hyödyksi.
- Yhteistyötä ja verkostoitumista muiden yritysten hyvinvointitoimijoiden kanssa.

Liity mukaan kehittämään henkilöstön hyvinvointia ja viemään uusia ideoita omaan työyhteisöösi!





ASIAKASKOKEMUKSET

KANSALLIS
YHTIÖT

*Kansallis-yhtiöiden kokemukset
ovat olleet erittäin positiivisia
ja yhteistyö on ollut sujuvaa,
ystävällistä ja asiantuntevaa,
yhtiön toimitusjohtaja Ilkka
Paju kertoo.*



OP Länsi-Suomi 

Naantali*



 **ELOMATIC**

LiikU



VASTUULLINEN TYÖHYVINVOINTI

Tie kestävään menestykseen

- Työhyvinvointi on osa vastuullista johtamista.
- Monipuoliset palvelut tarjoavat konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin kehittämiseen.
- Yhdessä rakennamme hyvinvoivan ja menestyvän työyhteisön.

Liikunnan aluejärjestöjen yhteistyöllä voimme tarjota samat palvelut valtakunnallisesti - yhteinen hyvinvointiohjelma Buusti360 ohjaa palvelujamme valtakunnallisesti.

Ota yhteyttä ja aloitetaan yhteinen matka kohti hyvinvoivampaa työyhteisöä.





Y-tunnus 0917622-1

*Turun toimisto
02-5151 900
Humalistonkatu 6, 5 krs.,
20100 Turku*

*Porin toimisto
Yrjönkatu 22,
(kauppakäytävä, katutaso),
28100 Pori*