



Parhaassa iässä!

Osa meistä kertoo aina vuosittain, omina merkkipäivinään olevansa juuri nyt parhaassa iässä. Mikä mahtava optimistisuuden ilmenemä maailman onnellisimmalta kansalta!

Mitä paras ikä tai paras työikä sinulle merkitsee? Parhaansa tekeminen on mainio lähtökohta, mutta se ei tarkoita, että aina pitäisi olla paras. Sehän on lupaus "vain" oman parhaansa tekemisestä.

Kuinka usein mietit, miten varmistat työkykysi säilyvän sellaisena, joka riittää parhaansa tekemiseen? Yhdistykset eivät eläköidy, mutta myös yhdistyksien tulee pysyä kunnossa. Tänä vuonna LiikU juhlii 30 -vuotiasta taivaltaan lounaissuomalaisen liikunnan edelläkävijänä sekä puolestapuhujana. Teemme päivittäin töitä liikuntakulttuurin puolesta, mutta myös, jotta olisimme parhaassa iässä.



Unelmien liikuntapäivä 10.5.

Unelmien liikuntapäivä tulee taas! Mitä lajia juuri teidän työporukka haluaisi lähteä testaamaan? Kiinnostaisiko kokeilla koko kansan suosioon noussutta padelia vai lähtisittekö porukalla testaamaan kirkkovenesoutua tai sumopainia? Jos ideat ovat vähissä, anna meidän auttaa.

Suunnitellaan juuri teidän tiimille sopiva ohjelma ja räätälöidään lajit niin, että jokaiselle löytyy sopivanlaista liikettä.

HUOM! Meillä LiikUlla jokainen päivä voi olla Unelmien liikuntapäivä! Toukokuu tulee pian, joten sovitaan liikettä lisäävä päivä vaikka syksyille. Ota rohkeasti yhteyttä allekirjoittaneisiin!

Syksyn työpaikkaliikunnan verkostotapahtuma pidetään 21.9.2023

LiikU rakentaa alueelleen Työpaikkaliikunnan verkostoa. Verkoston tavoitteena on lisätä työpaikkojen tuottavuutta hyvinvoinnin lisäämisellä. Keinoina ovat esimerkiksi hyvien käytäntöjen jakaminen ja suunnitelmallisen työpaikkaliikunnan edistäminen. Eri toimijoihin tutustumalla voimme yhdessä ratkaista esiin tulevia haasteita.

Seuraava verkostotapahtuma pidetään **21.9.2023 klo 12.30-14.30**. Kokoonnumme Turussa LiikUn toimistolla ja Porissa Sokoshotelli Vaakunassa.

- Esittäytymiskierros kahvin ja pienen suolaisen ääressä
- Valtakunnallinen henkilöstöliikunnan verkoston osuus, jonka teemana työergonomia (45 min)
- Kuulumisia ja verkostoitumista oman alueen kesken

[Ilmoittaudu mukaan](#)

Suomen Aktiivisin työpaikka -kartoitus nyt -15 %

Työpaikkaliikunnalla on vaikutuksia henkilöstön toimintakykyyn ja työhyvinvointiin. Terveyttä tukevalla liikkumisella voidaan hoitaa ja ehkäistä elintapatauteja, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä vähentää sairauspoissaoloja. Esimerkiksi 2-3 kertaa viikossa liikkuvalla työntekijällä on vuodessa 4,5 sairauspäivää vähemmän kuin henkilöllä, joka liikkuu enintään kerran viikossa.

Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus on johdon apuväline suunnitelmalliseen henkilöstöliikunnan toteutukseen, johtamiseen ja seurantaan. Tavoitteena on, että toiminta on monipuolista, tuloksellista ja toimivaa ja erilaiset tarpeet ja työntekijäryhmät huomioonottavaa.

Nyt koodilla SAT23 kartoitukset 15 % alennus 30.6.2023 asti.

[Lue lisää](#)

MITEN TYÖPAIKKALLANNE LIIKUTAAN? KARTOITETAAN SE

EDISTÄ TYÖPAIKKASI HENKILÖSTÖLIIKUNTAA

KARTOITUKSET TOTEUTTAA

Bouté 360

Suomen Aktiivisin Työpaikka

TARJOUS

KOODILLA SAT23

-15%

KARTOITUKSESTA 30.6.2023 ASTI

WWW.SUOMENAKTIIVISIN TYOPAIKKA.FI

**Renkaat täyteen,
Haastepyöräilykampanja**



alkaa!

Kaikille avoin Haastepyöräily -kampanja järjestetään 1.5.-25.6. eli vapusta juhannukseen. Kampanja haastaa pyöräilemään niin työmatka- kuin harrastepyöräilyyn. Tavoitteena onkin kannustaa pyöräilemään kaiken ikäisiä ja kuntoisia pyöräilijöitä sekä samalla osallistumaan kuntakisaan oman kuntasi sarjassa.

Sovellus kerää ja tallentaa henkilön omat suoritukset, sekä lähettää merkatut kilometrit suoraan kampanjan nettisivulle

reaaliaikaiseen kuntarankingiin. **Aseta itsellesi henkilökohtainen tavoite tai haasta työkaverisi mukaan!** Laitetaan kaikki pyörät pyörimään!

Lue lisää

Työkaluja kestävän liikkumisen edistämiseen työpaikoilla -webinaari 9.5.

Millaiset olosuhteet teidän työpaikalla on pyöräilyn tukemiseen? Mitä henkilökunta pitää merkittävimpänä asiana kestävän työmatkaliikkumisen kannalta? Entä kuinka etätyöt koetaan ja miten työasiamatkat hoidetaan? Lähtötilanteen selvittäminen on tärkeää, kun halutaan edistää työpaikan kestävää liikkumista. Kartoitukset ja kyselyt ovat keino lähtötiedon keräämiseen. Toimenpiteiden ideointi niistä saatujen tulosten perusteella antaa eväitä pitkän aikavälin suunnitelmiin.

Valonia järjestää webinaarin kestävän liikkumisen edistämisen työkaluista tiistaina 9.5. klo 14 – 15. Tule iltapäiväkahvin lomassa kuuntelemaan vinkkejä, ajatuksia ja huomioita siihen, kuinka sinun työpaikallasi voidaan kehittää kestävän liikkumisen ja etenkin pyöräilyn olosuhteita.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Johda pää edellä – satsaa mielen työkykyyn -webinaari

Mielenterveyssyiden vuoksi menetetään vuosittain lähes 20 miljoonaa työpäivää. Liian monen työssäkäyvän jaksaminen ja työkyky ovat uhattuna.



Lähetetäänkö työntekijät terapiaan vai johtajat koulutukseen? Millaisilla teoilla ja miten työpaikalla voidaan tukea mielenterveyttä ihan joka päivä? Voisiko vaikkapa niinkin helppo keino kuin työmatkojen taittaminen kävellen tai pyöräillen vähentää stressioireita, ahdistusta ja masennusta? Laajan kansainvälisen tutkimuksen mukaan liikkuminen auttaa mielen ongelmassa jopa puolitoista kertaa tehokkaammin kuin terapia tai lääkehoidot. Vastauksia muun muassa edellä esitettyihin kysymyksiin haetaan tiistaina 25.4. klo 10–11.15 maksuttomassa Etukeno-verkkotapahtumassa.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

LiikUnnallisin terveisin

Tino-Taneli Tanttu
040-9000846

Juha Koskelo
050-5360334

Oona Niittymäki
040-9000847

Sähköpostit ovat muotoa
etunimi.sukunimi@liiku.fi



Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
Turun ja Porin toimistojen yhteystiedot

Kerro kaverille
Jaa Facebookissa



Osoitelähde: LiikUn jäsenrekisteri
Jos et halua meiltä enempää postia, poistu postituslistalta.